

**DELHI UNIVERSITY
LIBRARY**

DELHI UNIVERSITY LIBRARY

(TEXT-BOOK)

Cl. No. 2154

101115

Ac. No.

189-105

Date of release for loan

This book should be returned on or before the date last stamped below. An overdue charge of 25 Paise per day will be charged for the first two days and 50 Paise from the third day the book is kept overtime.

صحت و ثبات

عام ترین امراض کے علاج اور انسداد اور اسباب پر دل آویز،

اور فصیح زبان میں مضامین

مضفہ

لے سی سیلین۔ یام۔ ڈی

اور ٹیل بولج من پینٹنگ ایسوسی ایشن سٹریٹ پارک پونہ

جلد ۸۰۰۰

۶۹۳

رقبہ ۲

Second Edition, Registered August 14, 1930, 8,000 .

مرتبہ اول

رجسٹرڈ - ۱۵ - اکتوبر ۱۹۲۵ء بمطابق ۱۵ اوجھ من پٹنگ ایسی ایشن پورہ
من تصنیف مخزنہ

Lithographed at the Balodyan Press, Poona

Published by J. C. Craven, for the Oriental Watchman
Publishing House, Salisbury Park, Poona, India, 35429.

بیان کالبہ

۱۸	اُورٹا	۱	ہوا کی نالی
۱۹	سوپریر ویناکیوا	۲	پھیپھڑے
۲۰	ایڈوینٹیل اُورٹا	۳	دو یا فریم
۲۱	الفیر ویناکیوا	۴	جگر کی جگہ
۲۲	گردے جس میں شرج رنگ کی آرٹری اور وینلی ہیں	۵	پتہ بڑی انٹریوں کے پیچھے اس مقام پر ہے
۲۳	ٹیک کی ٹڈیاں	۶	چھٹی انٹریاں
۲۴	پیر ٹونم	۷	بڑی انٹریاں
۲۵	یورٹیرس	۸	شکم جس سے ہند کس کا تعلق ہے
۲۶	مقعد کا کراس ٹنگھن	۹	سگماؤڈ کولن
۲۷	پلوکسیر ٹونیم	۱۰	مقعد
۲۸	رحم	۱۱	معدہ
۲۹	بیضۃ الرحم	۱۲	پنکریاس
۳۰	فلوپس ٹیولیس یا اودی ڈکس	۱۳	طحال تلی
۳۱	سروکس پٹراٹ	۱۴	پسلیاں
		۱۵	پسلیوں کے درمیان کا حصہ
		۱۶	طلب - دل
		۱۷	پاموڑی آرٹری - اس کا رنگ نیلا ہے کیونکہ اس سے گندہ خون خارج ہوتا ہے

فہرست مضامین

نمبر باب	مضمون	نمبر صفحہ
۱۰	تندرستی کی قدر	۱
۲	جسم کے تیس بڑے حصے اور تندرستی کے چھ عام قاعدے	۷
۳	غذا کی نالی اور باضمہ	۱۱
۴	دانت اور اُن کی حفاظت	۲۰
۵	کھانے کی چیزیں اور طریقے	۲۶
۶	تنفس اور آلات تنفس	۳۲
۷	خون اور آلات دوران خون	۴۵
۸	گرہ دے	۵۰
۹	جلد	۵۳
۱۰	استخوان اور ہڈی	۵۹
۱۱	ورزش	۶۵
۱۲	نظام عصبی	۶۸
۱۳	آنکھ اور کان	۷۸
۱۴	تولید اور اعضائے تناسل	۸۵
۱۵	تولید اور اعضائے منہ و نساں	۹۴

نمبر باب	نمبر صفحہ
۱۶	شراہوں کا استعمال
۱۷	تباکو کا استعمال
۱۸	اشہارِ حسبری شدہ ادویات
۱۹	شفابخش قوت کا چشمہ
۲۰	ساکر علاج
۳۱	بیماری کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے
۲۲	سوسال تک کیسے زندہ رہیں
۴۳	حمل اور وضع حمل
۲۴	بچہ پیدا ہونے پر جن حادثوں کا خطرہ ہے پر سوت یا بخار چکی زچہ خانہ کا بخار
۲۵	شیر خوار اور چھوٹے لڑکوں کی حفاظت
۲۶	شیر خوار اور چھوٹے بچوں کا اسہال
۲۷	چھوٹے بچوں کی عام بیماریاں
۲۸	خناق کھسرہ لاکر کا کٹر کن پھیٹے
۲۹	بد معنی قہقہے اور بوا سیر
۳۰	اسہال اور پیش
۳۱	تپ مرق یا ٹائیفاؤ بخار
۳۲	بیغہ

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر باب
۲۵۲	ڈنگیو فیور (ہندوستانی اسے لنگڑا بجا کہتے ہیں) اور طاعون	۳۳
۲۶۲	بیری بیری	۳۴
۲۶۷	کرم امسا	۳۵
۲۸۰	غذود حلق - غدد لحمی - زکام - خراش حلق - سرفہ یا عام کھانسی - انفلوئنزا - وبا یا زکام	۳۶
۲۹۰	ذات البیرہ اور ذات الجنب	۳۷
۲۹۷	تپ دق یا ٹیوبریکیو - لاسس اور سیل	۳۸
۳۱۱	ملیریا - وبا یا تپ - جوڑی (فعلی بخار)	۳۹
۳۱۷	چچک اور چچک کا ٹیکہ	۴۰
۳۲۳	سوزاک اور آنکھ (گری)	۴۱
۳۳۰	امراض نسوان	۴۲
۳۴۰	امراض جلد اور خدایم	۴۳
۳۵۳	امراض چشم و امراض گوش یا آنکھ کان کی بیماریاں	۴۴
۳۶۳	حادثات	۴۵
۳۸۲	مختلف شکایتیں	۴۶
۳۸۸	تیار داری اور حفظ مالتقدم اور احتیاط اور صفائی	۴۷
۳۹۹	لکھیونکی مہلک آفت	۴۸
۴۰۴	تو اپنے خالق کو فراموش مت کر	۴۹
۴۱۱	نسخہ مات جن کا ذکر پچھلے بابوں میں ہو چکا ہے	۵۰
۴۱۹	منیہ	

	تصویروں کی فہرست	
صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱	بیان کالبد	۱
۸	انسانی بدن	۲
۱۳	مغز (مخلف حصے)	۳
۱۴	معدہ اور متعلقہ اعضا	۴
۱۵	غذائی نالی	۵
۲۳	دانت اور ان کی اندرونی ساخت	۶
۳۰	غذا کا توبہ خانہ	۷
۳۲	کرم اور کرتنے والے جانور مفرحت	۸
۳۴	ہوا کی نالیاں	۹
۳۵	پیسہ پڑے	۱۰
۳۸	لمبی سانس لینے کی ورزش	۱۱
۴۴	ہوا دار سونے کا کمرہ	۱۲
۴۵	خون کی نالی کا حصہ جس میں خون کے ذرے نظر آتے ہیں	۱۳
	دوران خون کا نظام	۱۴
	دل اور اس کی بڑی خون کی نالیاں	۱۵
	۴۸ کے سامنے	
	۴۹ کے سامنے	

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۲۶	دل یا قلب	۱۶
۲۷	بازو کی خون کی نالیوں	۱۷
۵۰	گمردہ و مشانہ	۱۸
۵۳	جلد کا حصہ	۱۹
۵۹	ہڈیوں کا ڈھانچہ	۲۰
۶۰	فیمیوریا ران کی ہڈی	۲۱
۶۱	جوڑ یا قلفی دار	۲۲
۶۲	بازو کے پٹھے	۲۳
۷۰	مرکزی اعصابی نظام	۲۴
۷۱	نس کا گھر	۲۵
۷۲	موت کا گنا حصہ	۲۶
۷۲	سسر اور چرس کے پٹھے	۲۷
۷۹	آنکھ اور اُش کے سامنے کا حصہ اور کٹا ہوا اندرونی حصہ	۲۸
۸۲	کان جس میں سے نالیاں نظر آتی ہیں	۲۹
	۱۰۴ کے سامنے	۳۰
	۱۰۵ کے سامنے	۳۱
۱۰۸	تہذرت کا اور چربا ہوا قلب	۳۲
	تہذرت کا اور چربا ہوا قلب	۳۳

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱۱۲	تंबاکو کے استعمال کا نتیجہ	۳۳
۱۳۱	سینک کے کپڑے پھوڑنے کا طریقہ	۳۴
۱۳۲	پیٹھ کو سینکنا	۳۵
۱۳۳	گرم پاشوہ	۳۶
۱۳۵	بھاپ سے غسل	۳۷
۱۳۷	اندرونی پیکاری	۳۸
۱۴۱	خردین کا استعمال	۳۹
۱۴۶	بیماری کے کرم بڑے کر کے دکائے گئے ہیں	۴۰
۱۶۲	فکیم میں جنین	۴۱
۱۷۸	نوپیداشدہ بچے میں مصنوعی طور پر سانس پیدا کرنے کیلئے حرکات	۴۲
۱۷۹	بچے کا کثیرہ	۴۳
۱۸۴	خناق فراش خلق	۴۴
۲۰۹	کسٹے	۴۵
۲۲۵	پیکاری	۴۶
۲۶۹	انٹریوں کے کیڑے	۴۷
۲۸۱	ناک کے پیچھے کے غدود	۴۸
۲۸۴	کھانسنے سے زکام کے کیڑوں کا پھیلنا	۴۸

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۳۱۲	مچھر اور اُس کے اندھے	۴۹
۳۲۰	چمک کا ٹیکا	۵۰
۳۵۳	آنکھ میں سے خارجی شے کا نکالنا نمبر ۱	۵۱
۳۵۴	آنکھ میں سے خارجی شے کا نکالنا نمبر ۲	۵۲
۳۶۶	باتھوں اور پاؤں کی پٹی کرنا	۵۳
۳۶۷	سر ران اور پاؤں کی پٹی کرنا	۵۴
۳۶۸	مکونی سر کی پٹی۔ باتھ ٹکانے کی پٹی۔ اور کندھے کی پٹی	۵۵
۳۶۹	خون بند کرنے کی پٹی یا اوزار	۵۶
۳۷۱	کندھے اور بغل کے خون بند کرنے کا نقشہ	۵۷
۳۷۴	ٹوٹی مانگ کی پٹی کرنا	۵۸
۳۸۰	دوبلے انسان کی مدد کرنا	۵۹

باب ۱ تندرستی کی قدر

انسان کی زندگی سب سے بیش بہا دولت ہے اور اُس کے بعد صحت ہے۔
بغیر تندرستی کے انسان کی زندگی نہ صرف چند فوائد سے محروم رہتی ہے بلکہ ہر فرحت
و مسرت سے۔ اگر بدن کی صحت درست نہ ہو تو آدمی جہاں چاہے جانیں سکتا اور
نہ ایسا کام کر سکتا ہے جس کے کرنے سے اُسے خوشی حاصل ہو اور نہ ایسی غذا
کھا سکتا ہے جس سے اُس کو حفظ حاصل ہو +

بیمار شخص نہ صرف خود کو دکھ و تکلیف جھیلتا ہے اور اپنی ضروریات رفع نہیں
کر سکتا بلکہ اُس کو یہ بھی دیکار ہے کہ ایک یا زیادہ اشخاص اپنے معمولی کام کو بند
کر کے اُس کی بیماری میں لگے رہیں۔ یوں وہ دوسروں کے لئے ایک بوجھ
ہو جاتا ہے۔ کیونکہ انہیں اُس کی خبر گیری کرنی پڑتی اور اُس کو کھانا کھانا اور
کیپڑے پہنانا پڑتا ہے +

علاوہ ازیں اکثر مریض شخص اپنے پڑوسیوں کے لئے خطرناک ہو جاتا ہے
کیونکہ اکثر بیماریاں ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ کیا ایسی بہت وارداتیں
ہم نے نہیں دیکھیں کہ جب گھر کا ایک شخص بیمار ہو گیا تو پھر تھوڑے ہی عرصہ میں
گھر کے دوسرے لوگ بھی اسی مرض میں مبتلا ہو گئے؟ اکثر اوقات ایک خاندان
سے وہ بیماری سارے گروہ میں پھیل گئی جس سے بہت مالی نقصان ہوتا ہے۔

کیونکہ بیمار اشخاص اپنا کام نہیں کر سکتے نہ کاروبار چلا سکتے ہیں اور اس مالی نقصان کے علاوہ جانوں کا بہت بیماری نقصان ہوتا ہے +

علاج اس کے جب صحت ایک دفعہ بگڑ گئی تو اس کو ایک ہی دن میں درست نہیں کر سکتے۔ بیماری کو ایک خفیف امر سمجھنا سخت غلطی ہے کیونکہ لوگ خیال کرتے ہیں کہ کسی بدولکی چند خوراکیں کھانے سے علاج ہو جائے گا۔ بہت بیماریوں کے لئے کئی روز علاج کرنا پڑتا ہے اور شفا حاصل کرنے کے لئے زکثیر صرفت ہوتا اور کوشش بلخ کرنی پڑتی ہے۔ اس نقطہ خیال کو بد نظر رکھ کر یہ صحت ہر ایک فرد بلکہ ساری جامعہ کو صحت کی بڑی قدر کرنی چاہیے +

ہر شخص کا یہ مقدم فرض ہے کہ وہ اپنے بدن کی خبر داری کرے اور اسکی صحت قائم رکھے۔ اس کا یہ فرض اپنے آپ کے لئے۔ اپنے خاندان کے لئے۔ اپنے پڑوسیوں اور اپنے ملک کے لئے ہے۔ اور سب سے بڑھ کر یہ وہ فرض ہے جو اس کے خالق کا اس پر ہے۔ یہ خیال کرنا غلطی ہے کہ بیماری دیوتاؤں کی طرف سے آتی ہے یا بد ارواح کے ذریعہ۔ یا آبا و اجداد کے باعث اور اس لئے اس سے بچنا محال ہے۔ زندگی اور موت کا فیصلہ قسمت کے ہاتھ میں نہیں +

صحت کے قوانین توڑنے سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ صحت کے قوانین کی پابندی اور بدن کی اچھی طرح حفاظت کرنے سے کم از کم بے بیماریوں سے بچ سکتے ہیں جن میں اکثر لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔ صحت کے قوانین کی پابندی سے وہ برکت حاصل ہوتی ہے جس کے سب لوگ آرزو مند ہیں یعنی عمر کی داری۔ صحت کے قوانین کی

مخلاف و ریزی اور مخالفت سے آدمی پر وہ مصیبتیں آتی ہیں جن سے سب لوگ ڈرتے ہیں یعنی بیماری اور موت +

ہر ذی عقل شخص اب جانتا ہے کہ صحت کے قوانین پر چلنے سے آدمی اپنی عمر کو بہت کچھ بڑھا سکتا ہے۔ چار سو سال کا عرصہ گننا کہ اہالیانِ یورپ حفظانِ صحت اور تازہ ہوا کے بارے میں بہت کم فکر کرتے تھے اور اس لئے ان کی اور عمر صرف ۴۰-۵۰ سال تھی۔ لیکن اب یورپ کے اکثر شہروں کی اوسط عمر چالیس سال سے زیادہ ہے۔ اوسط عمر میں یہ بڑی ترقی اس طرح سے ہوئی کہ لوگوں نے فرداً فرداً اور سرکار نے مل کر حفظانِ صحت کے طریقوں پر عمل کو تشریع کیا۔ ایشیا کے اکثر حصوں میں بعض لوگ اب تک حفظانِ صحت کے قوانین کی چنداں فکر نہیں کرتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اب ہندوستان اور چین جیسے ملکوں میں اوسط عمر ۲۵ سے زیادہ نہیں۔ اور وہیں اعلیٰ اوسط عمر کا ایشیا کے ممالک کے اس ادوار اور ماعمر کا ستانہ کرنے سے کیا یہ خیال نہیں ہوتا کہ جو زندگی کو پیار کیے اور اپنی عمر کی درازی چاہتے ہیں انہیں حفظانِ صحت اور صفائی کی طرف زیادہ توجہ کرنی چاہیے اور ہر ایسے امر پر توجہ کرنا مناسب ہوگا جس کا تعلق بیماری کی روک تھام اور عمر کی درازی سے ہے؟

عموماً جب لوگ تندرست ہوتے ہیں تو اپنے بدنوں کی صحت کی چنداں فکر نہیں کرتے۔ لیکن جب وہ کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں اور موت نزدیک آتی ہے تب وہ سوچنے لگتے ہیں کہ اپنے بدنوں کی فکر کریں۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ وقت جاتا رہا یہ تو وہی مثل ہے کہ دروازہ کو قفل لگانے سے پیشتر چراگھسنے دیا۔ بدن کی فکر اس وقت

اشروع کرنی چاہیے جب ہم ڈکے ہی ہوں۔ البتہ کسی نے یہ بھی ٹھیک کہا ہے کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچہ کا بدن تسدست اور جسم مضبوط ہو تو اس کے پیدا ہونے سے پیشتر یہ خبر گیری شروع کرنا ضرور ہوگا۔ باپ امداد و دھن کو اپنی صحت کی بڑی خبر داری کرنی ہوگی۔ کیونکہ کمزور اور بیمار والدین سے مضبوط اور تندرست بچے پیدا نہیں ہو سکتے +

اقتباس اس کتاب کے ناظرین میں سے اکثر سن بلوغت کو پہونچ گئے ہوں گے۔ شاید بہتوں کے بدن کمزور ہوں گے اور شاید بعض بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ اگر صورت حال یہ ہو تو اور بھی ضرورت اس امر کی ہے کہ اس کتاب کے پڑھنے والے صحت، توازن کا مطالعہ کریں اور نہ صرف یہ سیکھیں کہ جب بدن حالت صحت میں ہے تو اس کی خبر گیری کریں بلکہ جب وہ بیمار ہو جائے تو یہی جان لیں کہ اس کی صحت کیسے بحال کی جائے۔ اس کتاب کا مقصد یہ ہے کہ ناظرین کتاب کو ایسی واقفیت حاصل ہو جس کے ذریعہ وہ بیماری سے بچنے اور اپنی اور اپنے خاندان کی صحت قائم رکھنے کے قابل ہو جائیں۔ اس میں عام بیماریوں کے علاج کے متعلق وہ تعلیم دی گئی ہے جسے گھر میں وہ شخص بھی عمل میں لا سکتا ہے جو طبیب یا ڈاکٹر نہیں۔ یہ کہنا تو فضول ہو گا کہ اگر ممکن ہو تو ایک ماہر ڈاکٹر کی مدد لینا چاہیے کیونکہ کوئی کتاب ڈاکٹر کی قائم مقام نہیں ہو سکتی +

بیماری کے اسباب

بہت لوگ غلطی سے یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماری تو ایک اٹل آفت ہے طبیعوں اور سائنس دانوں نے اب یہ بخوبی ثابت کر دیا ہے کہ بیماریوں کے خاص خاص سبب ہوتے ہیں۔ بعض بیماریاں تو اس وجہ سے پیدا ہوتی ہیں کہ ان کو مناسب خوراک

ہیں ملی۔ برقی پیری ایک ایسی ہی بیماری ہے، بعض بیماریاں اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ بدن میں کسی قسم کا دہرہ سرایت کر گیا ہے۔ مثلاً فاسفورس کے زہر سے ایسی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ یہ بیماری ایسے لوگوں کو لگھاتی ہے جو دیا سلائی کے کارخانوں میں کام کرتے ہیں۔ بعض بیماریاں غلط عادات سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً کھانے کی غلط عادت سے بدجہنی کے مرض پیدا ہوتے ہیں۔ مذکورہ بالا اسباب دنیا کی پچاسیوں سے بھی کم کے ہیں۔ چہ دیگر بیماریاں بیماری پیدا کرنے والے جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں بیماری پیدا کرنے والے چھوٹے جراثیم یا کیڑے

بیماری پیدا کرنے والے کیڑے دنیا میں انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ روزمرہ ہزار ہا آدمی ان کی وجہ سے ہلاک ہو رہے ہیں۔ نہ کام۔ نہ دنیا۔ نہ پیٹھ کی سوزش۔ تب دق۔ اسمان پھینچ۔ سپا محرقہ۔ ہیضہ۔ کڑاڑ۔ کالی کھانسی۔ کولرہ۔ طاعون اور پلےگ۔ وہ دیگر امراض کے باعث یہی کیڑے ہوتے ہیں۔ اس فرست کے پڑھنے سے معلوم ہو جائے گا کہ دنیا میں زیادہ تر احوال کے اسباب یہی کیڑے ہیں۔ بیماری کے کیڑے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم نباتات سے اور دوسری قسم حیوانات سے تعلق رکھتی ہے۔ بیماری کے یہ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ آنکھ سے نظر نہیں آتے۔ بعض اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ جب خردبین میں انکی جسامت ہزار گنی ہوتی ہے وہ ایک سرسوں کے برابر نظر آتے ہیں +

بیماری کے کیڑے بہت جلد تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ سو افی حالات پانے سے ہیضہ یا تپ محرقہ کا ایک کڑا دیش گھٹے میں دس لاکھ کیڑے اور پیدا کر سکتا ہے۔

جو کہ یہ اس قدر چھوٹے اور اتنی جلد بڑھنے والے ہوتے ہیں اس لئے یہ ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ کنوئیں۔ تالاب۔ دریا کے پانی۔ گلیوں۔ مکانوں کی دیواروں اور فرش وغیرہ کے گرد یہاں تک کہ چارے کھانے اور پینے کی چیزوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ گنجان آبادی میں یہ ہر جگہ موجود رہتے ہیں۔ لہذا ہر شخص کو معلوم کرنا چاہیے کہ وہ ان سے کس طرح محفوظ رہ سکتا ہے اور اگر کسی نوع سے ان کا دخل جسم کے اندر ہو جائے تو ان کو کیسے ہلاک کرنا چاہیے۔ ان باتوں کا بیان اس کتاب کے دوسرے بابوں میں آئے گا +



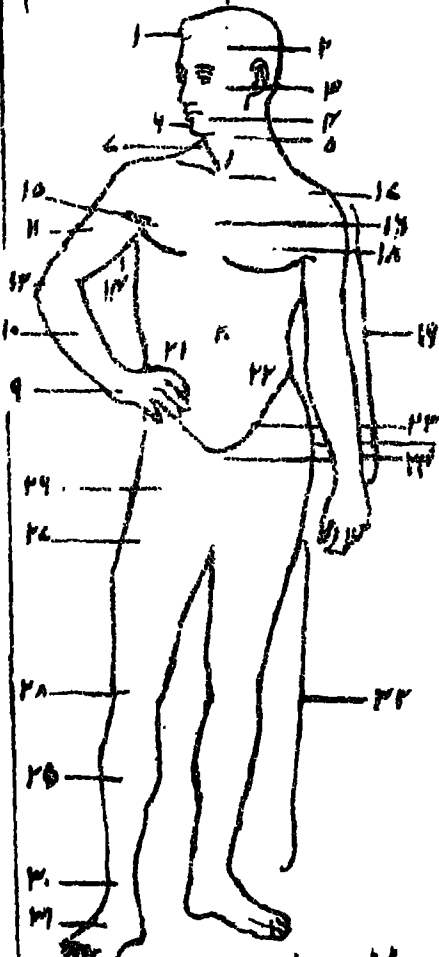
باب ۲

جسم کے تین بڑے حصے اور تندرستی کے چھ عام قاعدے

جسم کے تین بڑے حصے ہیں۔ یعنی سر۔ دھڑ اور بالائی اور زیریں اعضا۔ دھڑ میں ایک بڑا جوف ہوتا ہے جس میں تقریباً تمام اعضائے رئیسہ ہوتے ہیں۔ یہ جوف ایک پتلے پردے کے ذریعہ جس کو پردہ شکم کہتے ہیں۔ دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ اس کتاب کے شروع میں جو تصویر ہے اس کو دیکھیں۔ اوپر کے حصہ کو سینہ کہتے ہیں۔ اس کے اندر دل اور پیچہ پٹھرا ہوتا ہے اور اس کے پیچھے حصہ میں ہوا کی نالی اور کھانسنے کی نالی ہوتی ہے نیچے والے جوف کو جوف شکم کہتے ہیں۔ اس میں جگر، معدہ، تلی، بلبہ، چھوٹی بڑی انٹریاں ہوتی ہیں۔ اور گردے پچھلی طرف عین اس کے باہر ہوتے ہیں +

جسم کے ہر عضو کا خود اہد اکام ہے۔ بہت سے عضو ایک ساتھ ملکر بھی کام کر سکتے ہیں۔ مثلاً سانس، دانت، جنت، معدہ، چھوٹی بڑی انٹریاں اور بلبہ سب غذا ہضم کرنے میں ملکر کام کرتے ہیں۔ یہ بحیثیت مجموعی آلات ہضم کہلاتے ہیں۔ ناک، گلا، ہوا کی نالی اور پیچہ پٹھرا جسم کے اندر تازہ ہوا لینے اور کاربن ڈی آکسائیڈ کا ربن ڈیکسائیڈ کے بارے میں چھٹا باب دیکھو جسم سے خارج کرنے میں ایک ساتھ دل کر کام کرتے ہیں۔ اسلئے یہ آلات نفس کہلاتے ہیں۔ دل اور تمام چھوٹی بڑی رگیں خون کو جسم میں گردش دینے کے لئے ایک ساتھ دل کر کام کرتی ہیں۔ اس لئے یہ شریان کہلاتے ہیں۔ گردے جلد، پیچہ پٹھرا اور بڑی انٹریاں ہضم میں سے فضلات خارج کرنے میں ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ اس لئے یہ آلات

خارج کرنے والے کہلاتے ہیں۔ دماغ ریڑھ کی شش اور تمام چھوٹی بڑی منیس جسم کے



دوسرے اعضاء پر حکومت کرتی ہیں۔ ان کو نظام عصبی کہتے ہیں۔ ماسوا ان تمام آلات کے جسم میں پڑیاں ہوتی ہیں۔ جو بطور ڈھانچے کے جسم کو وضع اور بناتی ہیں۔ اور عضلات ہوتے ہیں جو جسم کے ہر عضو کو حرکت میں رکھتے ہیں +

صحت کے چھ عام قوانین اگر جسم کے کل اعضاء ہر صورت سے محفوظ رکھے جائیں اور ان کی تمام ضرورتیں پوری کی جائیں تو انسان کامل تندرستی حاصل کرے گا

۱۔ پینائی ۲۔ کھپل ۳۔ گول ۴۔ جڑوا ۵۔ گردن ۶۔ شوٹوی ۷۔ زرخیز ۸۔ بچہ ۹۔ بچہ ۱۰۔ بچہ ۱۱۔ بچہ ۱۲۔ کھپل ۱۳۔ بچہ ۱۴۔ بچہ ۱۵۔ بچہ ۱۶۔ بچہ ۱۷۔ بچہ ۱۸۔ بچہ ۱۹۔ بچہ ۲۰۔ بچہ ۲۱۔ بچہ ۲۲۔ بچہ ۲۳۔ بچہ ۲۴۔ بچہ ۲۵۔ بچہ ۲۶۔ بچہ ۲۷۔ بچہ ۲۸۔ بچہ ۲۹۔ بچہ ۳۰۔ بچہ ۳۱۔ بچہ ۳۲۔ بچہ ۳۳۔ بچہ ۳۴۔ بچہ ۳۵۔ بچہ ۳۶۔ بچہ ۳۷۔ بچہ ۳۸۔ بچہ ۳۹۔ بچہ ۴۰۔ بچہ ۴۱۔ بچہ ۴۲۔ بچہ ۴۳۔ بچہ ۴۴۔ بچہ ۴۵۔ بچہ ۴۶۔ بچہ ۴۷۔ بچہ ۴۸۔ بچہ ۴۹۔ بچہ ۵۰۔ بچہ ۵۱۔ بچہ ۵۲۔ بچہ ۵۳۔ بچہ ۵۴۔ بچہ ۵۵۔ بچہ ۵۶۔ بچہ ۵۷۔ بچہ ۵۸۔ بچہ ۵۹۔ بچہ ۶۰۔ بچہ ۶۱۔ بچہ ۶۲۔ بچہ ۶۳۔ بچہ ۶۴۔ بچہ ۶۵۔ بچہ ۶۶۔ بچہ ۶۷۔ بچہ ۶۸۔ بچہ ۶۹۔ بچہ ۷۰۔ بچہ ۷۱۔ بچہ ۷۲۔ بچہ ۷۳۔ بچہ ۷۴۔ بچہ ۷۵۔ بچہ ۷۶۔ بچہ ۷۷۔ بچہ ۷۸۔ بچہ ۷۹۔ بچہ ۸۰۔ بچہ ۸۱۔ بچہ ۸۲۔ بچہ ۸۳۔ بچہ ۸۴۔ بچہ ۸۵۔ بچہ ۸۶۔ بچہ ۸۷۔ بچہ ۸۸۔ بچہ ۸۹۔ بچہ ۹۰۔ بچہ ۹۱۔ بچہ ۹۲۔ بچہ ۹۳۔ بچہ ۹۴۔ بچہ ۹۵۔ بچہ ۹۶۔ بچہ ۹۷۔ بچہ ۹۸۔ بچہ ۹۹۔ بچہ ۱۰۰۔

جسم اور اُس کے اعضا کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے جو احتیاط دیکھا رہے۔
 اسی مثال یا ایک انجن اور اُس کے پُرزوں کی خبر گیری سے دیکھا جاسکتا ہے۔ انجن کو چالو
 رکھنے اور گاڑیاں کھینچنے کے قابل بنانے کے لئے اس کو برابر کوئلہ اور پانی ملنا
 چاہیے۔ اور اُس کے پُرزوں کو اکثر صاف کرنا اور تیل لگانا چاہئے اور اُس کی
 بھٹی میں جو آگ وغیرہ جمع ہو گئی ہے اُس کو نکالنا اور اکثر گرد و غبار کو صاف
 کرنا چاہئے۔ تاکہ انجن کے ضروری پُرزے بگڑنے نہ پائیں۔ انجن چلانے والے کو
 ان امور کی اہمیت سے واقف ہونا ضرور ہے۔ اُس کو چاہئے کہ انجن کے سارے
 پُرزوں کے استعمال کو جانے تاکہ اگر کسی موقع پر کوئی پُرزہ بگڑ جائے تو وہ
 جان لے کہ کیا خرابی واقع ہوئی ہے۔ اگر ایک انجن چلانے والے کو انجن کی
 درست حالت رکھنے کے لئے ان تمام باتوں کی واقفیت ضروری ہے۔ تو ظاہر
 ہے کہ ہر انسان کو بھی اپنے جسم کے کل اعضاء اور اُن کی ضرورتوں سے واقف
 ہونا چاہئے تاکہ تندرستی قائم رہے +

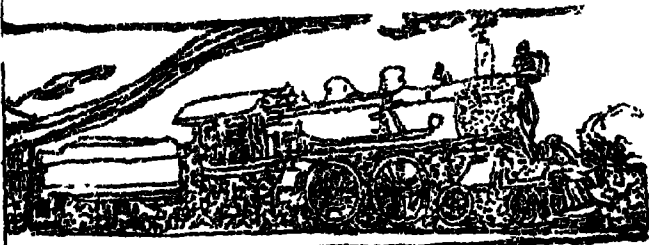
اگر انجن چلانے والا نہیں جانتا کہ انجن کو کس طرح احتیاط کے ساتھ رکھے
 تو وہ اُس کو جلد بگاڑ ڈالے گا۔ اسی طرح وہ آدمی بھی جو اپنے جسم کی حفاظت
 کرنا نہیں جانتا۔ اُس کو کمزور اور طبع بنائے گا۔ ہر سال ہزار ہا لاکھوں
 آدمی اپنی جانیں کھوتے ہیں۔ کیونکہ وہ نہیں جانتے کہ اپنے جسم کی کیسے
 احتیاط کریں +

جو باتیں بدن کی خبر گیری اور اُس کو تندرست رکھنے کے لئے ضروری ہیں

وہ مختصر مفصلہ ذیل چھ عام قاعدوں میں مندرج ہیں:-

- ۱۔ جسم کو مناسب کھانا پینا ملنا چاہیے +
- ۲۔ جسم کو بہت زیادہ سویرج کی روشنی اور تازہ ہوا ملنی چاہیے۔
- ۳۔ جسم کے میل کھیل اور فضلے ہمیشہ نکالنے چاہئیں۔
- ۴۔ جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھنا چاہیے۔
- ۵۔ جسم کو روزانہ کافی ورزش اور آرام ملنا چاہیے۔
- ۶۔ جسم کو ہمیشہ زہریلی چیزوں اور بیماری پیدا کرنے والے کیتروں سے محفوظ رکھنا چاہیے +

ان چھ قاعدوں پر عمل کرنے سے ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے اور عمر کی درازی حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن ان میں سے اگر ہم ایک کو بھی توڑیں گے تو آگے یا پیچھے ضرور بیماری پیدا ہوگی +



باب ۳ غذا کی نالی اور ہاضمہ

پچھلے باب میں ہم نے جسم کو انجن سے تشبیہ دی تھی۔ اس باب میں ہم اس تشبیہ کا زیادہ تفصیل کے ساتھ بیان کریں گے۔ انجن خاص دودھاتوں یعنی نوہے اور تانبے سے بنتا ہے اور اُس کی ساری طاقت کا حصہ کوئلہ اور پانی پر ہے۔ اگر کسی موقع پر اُس کا کوئی پُر زہ گھس جائے تو نوہے یا تانبے سے اُس کی مرمت کیا جاسکتی ہے۔ اس لحاظ سے لوہا اور تانبا انجن کی مرمت کے اسباب کہے جاسکتے ہیں۔ اسکو ہمیشہ چاکور کھنے کے لئے ہمیشہ کوئلے اور پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لئے کوئلے اور پانی کو انجن کی گرمی اور قوت پہنچانے کے اسباب کہہ سکتے ہیں۔

ہمارا جسم کئی چیزوں سے بنا ہوا ہے۔ ہڈی کسی چیز سے بنی ہوئی ہے۔ چھوٹے ہڈی سے کسی چیز سے اور انہیں کسی چیز سے بنی ہوئی ہیں۔ سرتے جاگتے جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ حرکت کرنا رہتا ہے۔ اور انجن کے پُر زہوں کی طرح جسم کے حصے بھی ہمیشہ حرکت کرتے کرتے گھس جاتے ہیں۔ اُن کے لئے بھی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مرمت کے اسباب اُس غذا میں ہوتے ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔ انجن کو کوئلے اور پانی سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔ ویسے ہی ہمارے بدنوں کو اُس غذا سے طاقت ملتی ہے جو ہم کھاتے ہیں اس کے ذریعہ دل حرکت کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اور ہاتھ پیر ہلتے ہیں۔ اور جسم کے تمام اعضا اپنا اپنا کام کرتے ہیں خواہ جاڑا ہے

خواہ گرمی ہمارا جسم پیشہ گرم رہتا ہے۔ یہ حرارت جو بدن کو گرم رکھتی ہے وہ اُس غذا سے پیدا ہوتی ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اس سے ہم جانتے ہیں کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ دوسری کام سرانجام دیتی ہے۔ اول تو یہ انجن کے کوئلے اور پانی کی طرح جسم میں گرمی اور قوت پیدا کرتی ہے۔ دوم۔ یہ اُس لوہے اور تانبے کی طرح ہے جس سے انجن کی مرمت ہوتی ہے کیونکہ اس سے جسم کی مرمت کے لئے اسباب ملتے ہیں۔ اور بدن میں بالیدگی آجاتی ہے +

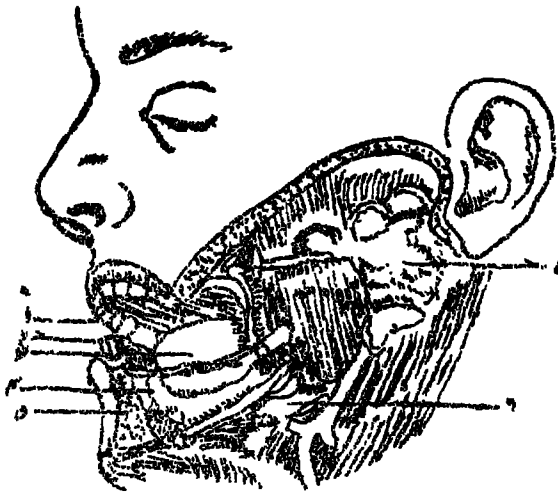
غذا ہضم ہونی چاہیے

ہم جانتے ہیں کہ جب تھوڑی سی جلد پھل جاتی ہے۔ صورت کھانے کی چیز زخم پر لگانے سے اُس کی مرمت نہیں ہوتی۔ اگر بازو میں ایک شگ ہو جائے تو اُس میں کھانا بھر دینے سے اُس بازو میں کوئی طاقت اور گرمی نہیں پہنچ سکتی جب تک غذا کھا کر ہضم نہ ہو جائے اُس سے وہ سامان حرارت و قوت پیدا نہیں ہو سکتا جس سے کہ وہ عمارت پھر تعمیر ہو۔ ماضیہ سے مراد تہذیبوں کا وہ سلسلہ ہے جس میں سے غذا گذر کر جزو بدن ہونے کے قابل ہو جاتی ہے اور بدن میں قوت اور حرارت پہنچاتی ہے +

غذا کی نالی

جسم کا وہ حصہ جس کا تعلق غذا کو ہضم کرنے سے ہے غذا کی نالی کہلاتی ہے۔ غذا کی نالی ایک لمبی نالی ہے جو منہ سے ٹیکر بڑی انٹسٹینوں کے سرے تک پہنچتی ہے۔ اُس کا بیچ کا حصہ پیچا ہوا ہے۔ بالغ آدمی کی یہ نالی تیس فٹ کے قریب

لمبی ہوتی ہے منہ۔ حلق۔ شکم۔ چھوٹی و بڑی انٹریاں سب اُس کے مختلف حصے ہیں +

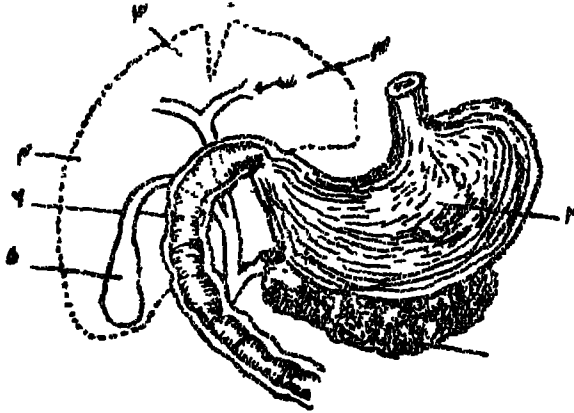


۱۔ اوپر کے دانت ۲۔ نیچے کے دانت ۳۔ زبان ۴۔ پیچھے کا جڑا ۵۔ لعاب ۶۔ دہن کے غدود۔
 غذا پہلے منہ کے راستے جسم میں جاتی ہے۔ منہ میں دانتوں کے ذریعہ اسکو
 خوب چبا کر چھوٹے چھوٹے ذرے کر لینا پڑتا ہے۔ چباتے وقت اُس میں منہ کا لعاب
 ملتا ہے۔ یہ لعاب منہ میں چھ غدودوں سے جن کو غدود لعاب دہن کہتے ہیں
 پیدا ہوتا ہے۔ ان غدودوں کا مقام اس تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس لعاب
 سے ہاضمہ کے کام میں بہت مدد ملتی ہے۔ اس لئے ہم کو ہستہ جیٹا بلکھانا نہ ملگنا لینا
 چاہئے۔ بلکہ خوب اچھی طرح سے کچھ دیر تک چبانا چاہئے تاکہ یہ لعاب غذا میں مل سکے جیسا

کھانا اٹھکا جاتا ہے تو وہ معق سے گزر کر کھانے کی نالی میں پھوتا ہوا معدے میں داخل ہوتا ہے +

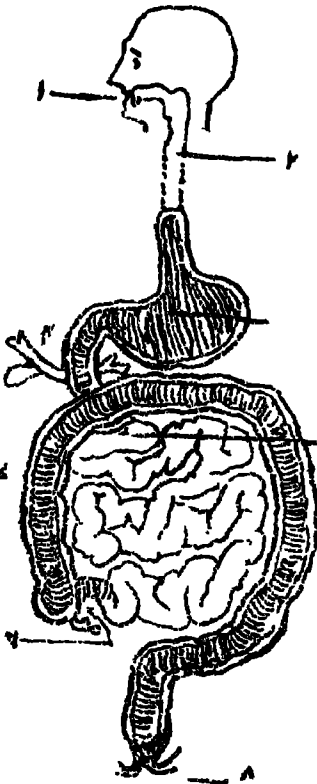
معدہ

معدہ ایک پھیلی کی طرح زخروں کے آخری سرے پر پھوتا ہے۔ اس کی شکل اور جگہ تصویر میں دیکھنے سے معلوم ہو جائے گی۔ بالغ آدمی کے معدہ میں دو پیر سے پندرہ پیر تک گنجائش ہوتی ہے +



۱۔ معدہ - ایک نالی جو جگر سے مل جاتی ہے۔ ۲۔ وہ جگہ پتہ۔ ۳۔ چوٹی انٹریاں، پکریاں۔
معدہ کے اندر کی جلد معدہ کے اندر کی جلد کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ اس
اندر کی جلد سے ایک قسم کا سبب اڑھ نکلتا ہے۔ اس کو کھٹی رطوبت کہتے ہیں۔
اور معدہ کی رال کی طرح یہ بھی کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ اور غذا کو بدن کے استعمال
کے لئے مدد دیتی ہے +

اگر ہم معدہ کی اندرونی جلد کو جب اُس سے یہ رطوبت نکلتی ہے۔ دیکھ سکیں تو ایسا معلوم ہوگا جیسے جلد میں سے پسینہ نکل رہا ہے۔ کیونکہ یہ کھٹی رطوبت معدہ کی جلد میں سے اُسی طرح خارج ہوتی ہے جیسے ہم پسینہ خارج ہوتے دیکھتے ہیں +
معدہ میں جو غذا داخل ہو وہ خوب اچھی طرح پکی ہوئی اور خوب چبائی ہوئی ہو



ہمارے معدہ اپنا کام اچھی طرح کر سکے۔
اگر کھانا اچھی طرح سے چبا ہوا نہیں تو وہ
اچھی طرح سے ہضم بھی نہیں ہو سکتا۔
اور ایسا کھانے کے بعد اکثر معدہ میں
سوزش ہوگی اور کھٹی ڈکاریں آئیں گی
جب شراب یا نشہ کی دوسری
چیزیں پی جاتی ہیں تو معدے کی
اندرونی جلد کو صدمہ پہنچتا ہے۔
چلے۔ پان اور تبا کو سے بھی صدمہ
کی جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ مرج
ادرک اور مسالہ کی تیز چیزیں بھی
مضر ہیں۔ اگر مرج۔ ادرک۔ اور
گرم مسالہ کی چیزیں وغیرہ مستند میں
رکھ لی جائیں تو وہ مستند جلا دیتی ہیں

۱۔ منہ ۲۔ گھانٹا ۳۔ معدہ ۴۔ چھوٹا انٹسٹائن ۵۔ بڑا انٹسٹائن ۶۔ ریکٹم ۷۔ بڑا بول ۸۔ اپنڈیکس

لیکن ہم اس جلن کو محسوس نہیں کرتے۔ کیونکہ منہ اُن کا عادی ہو جاتا ہے جس طرح ایک تیار بہت گرم چیز کو بغیر تکلیف محسوس کیے پکڑ سکتا ہے۔ علاوہ اس کے یتیر چیزیں بہت دیر تک منہ میں نہیں رکھی جاتیں بلکہ فوراً ہی نکل لی جاتی ہیں۔ یتیر چیزیں معدہ کی جلد کو منہ سے کہیں زیادہ جلا دیتی ہیں۔ کیونکہ یہ اُس میں سے اتنی جلد نہیں نکل سکتیں جتنی جلد منہ سے نکل جاتی ہیں۔ اور جب تک کھانا معدہ میں رہتا ہے خواہ ایک گھنٹہ رہے خواہ کئی گھنٹے وہ اُسے جلاتی رہتی ہیں۔ گرم سالہ جسم کیلئے بالکل بیکار شے ہے۔ اس سے صرف نقصان ہوتا ہے اس لئے ہرگز نہ

کھانا جائیے +

چھوٹی انٹریاں

غذا معدہ میں تینس منٹ سے لے کر کئی گھنٹے تک رہنے کے بعد زیادہ تر جلد چھوٹی انٹریوں میں داخل ہوتا ہے۔ یہ عرصہ اس بات پر موقوف ہے کہ ہم نے کس قسم کی غذا کھائی۔ اور وہ کس قدر بکلی ہوئی اور چبا کر کھائی گئی تھی۔ چھوٹی انٹری میں فٹ لمبی حلقہ ناناالی کی طرح ہوتی ہے۔ (دیکھو ساتھ والی تصویر) + ایک پتلی نلی جو جگر اور پٹے سے نکلتی ہے چھوٹی انٹری کے سرے پر کھلتی ہے۔ اس سے پت جو جگر میں بنتا ہے چھوٹی انٹریوں میں سے گزرتا ہے۔ یہ پت غذا کو جذب ہونے کی تیاری میں بڑی مدد دیتا ہے۔ ایک اور چھوٹی نلی جو ٹیبلہ سے نکلتی ہے چھوٹی انٹری کے اوپر کے حصہ پر کھل جاتی ہے۔ اس میں سے وہ عرق جو ٹیبلہ میں بنتا ہے چھوٹی انٹری میں آتا ہے۔ اور غذا کو

ہضم کرنے کے لئے بہت ہی ضروری جز ہوتا ہے +

بڑی انتڑیاں

چھوٹی انتڑیوں کا مادہ نیچے کے حصہ میں پہنچتے پہنچتے اور بڑی انتڑیوں میں داخل ہوتے ہوئے غذا کا تقریباً وہ تمام حصہ جو جسم کے لئے مفید ہے خون میں جذب ہو جکتا ہے۔ صرف بیکار حصہ جو بہت کچھ ناقابل ہضم ہے۔ بڑی انتڑیوں میں جانے کے لئے رہ جاتا ہے۔ اس مادہ میں بڑی انتڑیوں میں سے گذرتے وقت کئی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ کم بیش اس بدبودار مادہ میں زہریلی چیزیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس غلاظت کا ہر روز نکل جانا بہت ضروری امر ہے۔ نہیں تو یہ زہرنگر جسم کے ہر حصہ میں رسایت کر جاتا ہے جس کی وجہ سے تنفس میں بدبو سر میں درد اور دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں جن کو قبض کی شکایت کہتی ہے۔ ان کے تنفس میں غلیظ شے کی طرح بدبو آتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ قبض کی وجہ سے مادہ غلاظت سے جو بڑی انتڑیوں میں ہے زہر پیدا ہو کر تمام جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اور ایسی بدبودار زہروں سے بہت بڑا نقصان واقع ہوا ہے +

ہضم شدہ غذا کا جسم میں جذب ہونا

جب غذا پورے طور سے ہضم ہو جاتی ہے۔ تو وہ پانی کی طرح رفیق بن جاتی ہے۔ اور یہ سیال مادہ خون کی نالیوں میں جو معدے اور چھوٹی انتڑیوں میں ہوتی ہیں۔ اسی طرح جذب ہوتا ہے جس طرح کچھ کچھ شکر $C_{12}H_{22}O_{11}$ اپنی کمی نہ کٹے ہوئے موٹے کپے کی تھیلی میں پھنسا ہے +

جب ہضم شدہ غذا خون بن کر تمام جسم میں گردش کرتی ہے تو گرمی اور قوت پیدا کرتی ہے۔ اور وہی کام کرتی ہے جو انجن میں کوئلہ کرتا ہے۔ خون جب جسم کے اُن حصوں میں جو کمزور ہوتے ہیں گزرتا ہے تو اُن کی مرمت کا سامان بھی مہیا کرتا ہے جو اُس ہضم شدہ غذا میں داخل تھا +

اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ ہمارا جسم اُس غذا سے بنتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اس لئے ہم کو تندرست جسم رکھنے کے لئے۔ صاف۔ اور سُختری چیزیں کھانا چاہئیں گیوں۔ چاول اور دوسرے اناج کا جو ہم کھاتے ہیں انٹریوں اور نسوں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ نعجب کی بات تو ضرور ہے۔ لیکن یہ امر واقع ہے۔ یہ اس امر کی صاف شہادت ہے کہ ہمارے جسم کو خداوند تعالیٰ نے جو حکیم مطلق اور قادر مطلق ہے۔ ترتیب سے بنایا ہے۔ کیونکہ یہ حیرت انگیز کمال طریقہ غذا پہنچانے کا جس سے ہمارے جسم کو گرمی اور قوت ملے۔ اور اُسکی مرمت ہوتی ہے۔ ہے کسی انسان کی عقل سے یا نہ بخیر و بد نہیں پیدا ہو سکتا تھا +

نوٹ۔ پینے کے پانی کی اہمیت جب بانی کولن میں پہنچتا ہے۔ تو یہ خوراک کا بقیہ نیم سیال حالت میں ہوتا ہے۔ چھوٹی انٹری نے اُس میں سے وہ سب کچھ نکال لیا جو اُسے دھار کا اور اب وہ جسم سے خارج کئے جانے کے لئے جہاں تک کہ چھوٹی انٹری کا تعلق ہے۔ تیار ہے۔ اب کولن اس بقیہ غذا کا سیال حصہ جذب کرنے کے ذریعہ نکال لیتی ہے۔ اور یہ جذب شدہ سیال مادہ گردوں کے ذریعہ خارج کیا جاتا ہے۔ اور اس جذب کرنے کے عمل کا آخری نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کولن میں جو مادہ

ہر وہ کم و بیش ٹھوس صورت اختیار کرتا ہے۔ کولن کے سکڑنے اور ڈھیلے ہونے کے ذریعہ آگے پیچھے سے یہ مادہ کولن کے زمرین حصہ تک پہنچ جاتا ہے جسے پلوک (Pellets) کولن کہتے ہیں۔ اور یہاں یہ مادہ کچھ عرصہ تک رہتا ہے۔ جب تک کہ بدن سے یہ آخر کار خارج نہ ہو جائے +

پلوک کولن ایک گودام کا کام کرتی ہے جس میں یہ غلیظ مادہ اُس عرصہ تک جمع رہتا ہے جب تک کہ اُس کو نکالنا یہ مناسب نہ سمجھے۔ بعض لوگ جو بہت تھوڑا پانی پیتے ہیں اُن میں جب یہ غذا کا بقیہ بڑی انٹریوں میں پہنچتا ہے تو اُس کا پانی کا ذخیرہ بالکل خراج ہو جاتا ہے اور کولن کے لئے کام کرنے کا سامان نہیں رہتا۔ ایسے لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اس سے ہماری مراد یہ ہے کہ انٹریوں کے خال ہونے کے معمولی وقت میں ناخبر پیدا ہو جاتی ہے +

جس امر پر زور دیا جاتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ کافی مقدار پانی پینا لازمی بات ہے تاکہ چھوٹی انٹری میں کافی سیال مادہ مہیا ہو۔ اور یہ کافی سیال مادہ کافی مقدار پانی پینے پر منحصر ہے۔ یہ ایک طرح کا زور و تسلسل ہے۔ جب اس ضرورت سے زیادہ سیال مادہ ہم پہنچا جائے جو کہ چھوٹی انٹری میں غذا کے مادہ کو حالت قلیل میں رکھنے کیلئے دیکار ہے تو یہ ناقص مادہ جب ہوا خارج کرنے والے اعضا میں جلا جاتا ہے۔ عکس اس کے جب یہ غذا یا مادہ چھوٹی انٹری میں کافی مقدار پانی کی نہیں رکھتا تو کولن میں غذا کا وہ بقیہ پہنچتا ہے جس کا تیل حصہ بہت کچھ نکل چکا ہے۔ کولن کو ٹھیک طرح سے عمل کرنے کیلئے پانی کی کافی مقدار چاہیے۔ پس نصیحت یاد رکھیے کہ بہت پانی پیجیے۔ (ایڈیٹر)

باب ۴ دانت اور ان کی حفاظت

بچہ جب چھوٹا سات مہینہ کا ہوتا ہے اس وقت دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں ایک سال کی عمر میں بچہ کے چھ دانت نکل آتے چاہیں۔ اور ڈیڑھ برس کی عمر میں بارہ۔ پھر دو برس میں سولہ اور ڈھائی برس میں کل بیسوں دودھ کے دانت نکل آتے چاہئیں۔ بچہ جب چھ برس کا ہوتا ہے اس وقت کچے دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں۔ پہلے سامے کے چار کچے دانت دودھ کے دانتوں کے پیچھے نکلنے ہیں۔ پھر دودھ کے دانت اکھڑ کر گر جاتے ہیں۔ اور کچے دانت بڑھ کر ان کی جگہ لے لیتے ہیں اس کے بعد دودھ کے دانت سب گر جاتے ہیں اور کچے دانت ان کی جگہ ہو جاتے ہیں +

چھوٹے بچوں کے دانتوں کی حفاظت اور ان کو صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ کچے دانتوں کے نکلنے کے وقت تک ان کو محفوظ رکھنا چاہیے۔ بعض لوگوں کے دانت بہت بد صورت اور بد نما ہوتے ہیں کیونکہ انھوں نے اپنے دودھ کے دانتوں کی پرورہ نہیں کی نتیجہ یہ ہوا کہ کچے دانت نکلنے سے پیشتر وہ گر گئے اور جب پیچھے کچے دانت نکلے تو وہ بڑھے اور باہر کی طرف با اندر کی طرف جھکے ہوئے نکلے +

کچے دانتوں کا شمار تھیں بڑا ہے۔ پیچھے کی جاڑ اڑھیں شرہ با آغماہ برس کی عمر میں نکلنی ہیں۔ یہ کچے دانت سب کے سب زندگی کے آخر تک رہنے چاہئیں۔ دانت بدلنا

ویسا ہی ضروری حسدیں جیسا ناک یا کان یا انگلیاں۔ اور جب کوئی دانت گر جاتا ہے تو بدن ویسا ہی ناقص ہو جاتا ہے جیسا ان دوسرے اعضا کے جاتے رہنے سے +

دانتوں کا کام

دانتوں کا کام ہے کہ وہ غذا کو خوب چا کر باریک کریں۔ اور لعاب دہن میں مخلوط کر کے ہضم ہونے کے قابل بنائیں۔ دانتوں سے بولنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ کیونکہ جب دانت گر جاتے ہیں تو ہم بہت لفظوں کا صحیح تلفظ نہیں کر سکتے۔ دانت تندرستی کے لئے اس قدر مفید سمجھے جاتے ہیں اور ان کی حالت صحت پر ایسا اثر دالتی ہے کہ یورپ کے ایک ملک میں فوج کے ہر سپاہی کے دانت اور دانت صاف کرنے کے برش کا معائنہ اُسی طریقہ سے روز ہوا کرتا ہے جیسے نوپ اندر بندہ و قیوں کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ بعض بیمہ کی کمپنیاں اپنے گاہکوں کے دانتوں کی حفاظت کے لئے اپنی گرہ سے دانت بنانے والے ڈاکٹروں کو مقرر کرتی ہیں۔ کیونکہ اس سے ان کو بہت بچت ہوتی ہے۔ بہ نسبت اس کے کہ جو بیماری اور سوت دانتوں کی خرابی کی وجہ سے واقع ہوا سکے لئے ادا کریں +

میلے اور بوسیدہ دانتوں سے صحت کو نقصان پہنچتا ہے

جو شخص دانت کے برش سے یا سواک سے کھرچ کھرچ کر اپنے دانتوں کو ہر روز صاف نہیں کرتا۔ اور جو منہ سے بد بو آنے لگتی ہے۔ وہ اس امر کا ثبوت ہے کہ دانتوں میں کوئی شری گلی چیز موجود ہے۔ لاکھ ہاجرانیم دانتوں کے اس

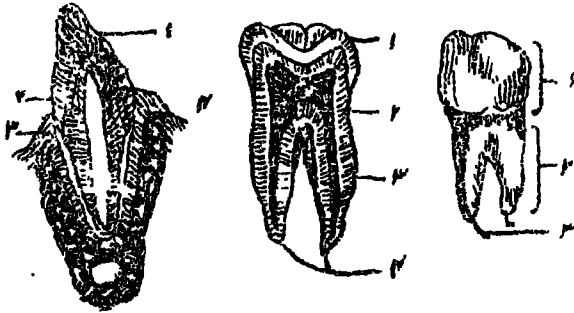
سڑے گئے مادہ میں پیدا ہو جاتے ہیں اور جب کھانا دانتوں سے چبا یا جاتا ہے تو یہ جراثیم اُس میں بل جاتے ہیں۔ اور جب کھانا طاق سے نیچے اُترتا ہے تو یہ جراثیم بھی اُس کے ساتھ ہی معدہ اور انٹریوں میں چلے جاتے ہیں۔ یہاں پہونچکر وہ کھانے کو کھٹا کر دیتے اور بعضی اور خرابی معدہ پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں کے یہ جراثیم غددوں، ناک، کان اور پھیپھڑوں میں پہونچکر اُن حصّوں میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔ جب کسی کا کوئی دانت خراب ہو جاتا ہے تو جو سانس اندر جاتا ہے وہ گندی زہریلی ہواؤں سے جو دانتوں سے نکلتی ہیں آلودہ ہو جاتا ہے۔ یہ گندہ ہوائیں نہ صرف پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہیں بلکہ خون میں سرایت کر کے سارے بدن کو نقصان پہونچاتی ہیں +

دانت بوسیدہ ہونے کے اسباب

دانتوں میں غذا کے ٹکڑے لگ کر سڑ جانے سے دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ جب ایک دانت سڑنا شروع ہوتا ہے تو اپنے پاس والے دانت کو بھی بہت جلد سڑا دیتا ہے۔ جیسا کہ ٹوکری میں ایک سڑا ہوا آم اپنے قریب کے دوسرے آموں کو سڑا دیتا ہے +

کھانے کے ریڑے دانتوں کے درمیان مسوڑھوں یا دانتوں کی سطحی مسوڑھوں میں اٹک جاتے ہیں۔ اور جو ہنی کیڑے مسوڑھوں کے کناروں میں پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں۔ مسوڑھے ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور دانتوں کی جڑیں کھل جاتی ہیں کیڑے اس میں رہ کر بڑھتے اور مواد پیدا کرتے ہیں۔ اگر کوئی

گرم یا ٹھنڈی چیز کھائی جائے تو دانتوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ آخر کار اس قدر
 ہلنے لگتے ہیں کہ بیکار ہو جاتے ہیں اور اکٹھروانے پڑتے ہیں +
 پان کھانا دانتوں کیلئے بہت مضر ہے۔ اس سے بار بار تھوکنے کی گندی عادت
 پیدا ہو جاتی ہے اور لعاب دہن جو پان چبانے میں نکلتا ہے بیکار ہو جاتا ہے پان
 میں جو چونا کھاتے ہیں اس سے دانتوں کی جڑ اور مسوڑے کھل جاتے ہیں جس سے
 دانت ہلنے اور ٹرنے لگتے ہیں۔ یہ بات کہ بعض آدمی جو بہت دلوں سے پان
 کھا رہے ہیں اور پھر بھی ان کے دانت مضبوط ہیں اس امر کی دلیل نہیں کہ پان کھانا
 مضر نہیں ہے جیسے کہ ایک افیونی جس کی عمر زیادہ ہو اس امر کو ثابت نہیں کرنا کہ
 افیون کھانا مضر نہیں +



۱۔ ڈاڑھ کا بالائی حصہ
 ۲۔ جڑ۔ ۳۔ نیس

۱۔ طبع۔ ۲۔ دانت کی گردن
 ۳۔ دانتوں کی جڑ کا ٹکڑا۔ ۴۔ دانت کی نیس

۱۔ طبع ہڈیوں
 ۲۔ دانتوں کی جڑ کا ٹکڑا۔ ۳۔ دانت کی نیس

دانت کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں

جب کبھی دانت استعمال کئے جائیں۔ تب بھی ان کو صاف کرنا چاہیے۔

لیکن کم سے کم صبح کو اور سونے سے پیشتر رات کو انھیں ضرور صاف کرنا چاہیے
 دانتوں میں کھانے کے جوڑے رہ جائیں انھیں لکڑی کی مسواک سے یا کریدنی
 سے کرید کر نکال دینا چاہیے۔ لیکن کبھی دھات کی کریدنی استعمال کرنی نہیں چاہیے۔ پھر
 ایک معمولی اور سخت برش اور پانی سے اُن کو صاف کریں۔ برش کو اوپر نیچے اور
 ترچھا پھریں۔ دانت اندر باہر دونوں طرف سے صاف کئے جائیں۔ برش کے
 ریشے دانتوں کی دراڑوں میں اس طرح سے داخل ہوں کہ کھانے کے جوڑات
 اُن میں اٹکے ہوں وہ نکلیں۔ دانتوں میں جو مکڑے کریدنی سے بھی نہ نکل سکیں
 اُن کو کسی ریشی یا باریک دیانگے کے ذریعہ نکال دینا چاہیے۔ مسوڑوں کو بھی برش
 سے صاف کریں۔ اگر شروع میں اُن سے تھوڑا خون نکلے تو اس سے کچھ نقصان
 نہیں ہوتا۔ چند دفعہ برش کرنے سے وہ سخت ہو جائیں گے۔ کسی قسم کا دانتوں کا
 پوڈ بھی کم از کم دن میں ایک دفعہ استعمال کریں۔ بسا ہوا جاک اور پی ہوئی
 جڑھ یا تھوڑی داجینی ذائقہ کے لئے اُس میں ملا دیں تو بہت اچھا دانتوں کا
 پوڈ بن جائے گا۔ اور وہ ویسا ہی مفید ہوگا جیسے کہ وہ پوڈ جو بازار میں کہتے
 ہیں۔ (دیکھو باب ۵۰ نسخہ ۱۱) معمولی نمک دانت کی صفائی کے لئے بہت مفید
 ہے۔ دانت کے برش پر اس کو بھی طرح چھڑک لو اور ویسا ہی استعمال کر دو۔
 جیسا کہ دانت کے پوڈ کو استعمال کرتے ہو۔ تب دانتوں کو برش کر چکو تو اُس
 برش میں نمک چھڑک کر رکھ لو تا کہ وہ اُس وقت تک رہے جب تک وہ دوبارہ
 استعمال نہ کیا جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے گا تو وہ برش گندا ہو جائے گا۔ اور

گندے برش کو دانتوں پر ملنا فائدہ کی جگہ نقصان پہنچا چکا ہو۔ پانی سے دانت صاف کرنا بہتر ہے۔ ان اُبالے پانی میں جو خراشیم ہوتے ہیں ان سے ہیضہ یا اسہال ہو جائے گا اندیشہ رہتا ہے۔ بعض بچوں میں یہ عام دستور ہے کہ جو لوگ کسی تالاب یا بٹن سے پانی لے کر منہ دھوئے ہیں تو اُسی سے منہ صاف کرنے کے لئے کُلی کرتے ہیں۔ یہ بہت گندہی عادت ہے۔ نہ صرف گندہی ہے بلکہ خطرناک بھی ہے۔ کیونکہ جیسے ان اُبالے پانی سے دانت صاف کرنا مضر ہے۔ اُسی وجہ سے یہ بھی مضر ہے۔ گویا پانی کُلی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے لیکن وہ کلیہ طور پر نہیں نکلتا۔ اس سال تب محرقہ یا ہیضہ پیدا کرنے کے لئے کافی پانی اندر چلتا ہے جب کوئی دانت کھوکھلا ہونے لگے تو اُسے فوراً دانت منہ نکال کر بھروسہ لینا چاہیے۔ اور جلدی یہ کیا جائے اتنا ہی یہ بہتر ہے کیونکہ اس میں خرچہ اور تکلیف کم ہوتی ہے۔ لیکن دانت میں اگر گڑھا پڑ جاتے تو اسے بھر دینے میں زیادہ خرچ پڑتا ہے۔ علاوہ اس کے نہ صرف یہ دانت بلکہ اس کے پاس کے دو دوسرے دانت بھی متاثر ہو جائیں گے۔ یہ بہتر ہے کہ دانت کم از کم دو دفعہ برش سے صاف کئے جائیں۔ اور جب وہ ٹرنے لگیں تو فوراً دانتوں کے ڈاکٹر سے ان کی اصلاح کرائی جائیے۔ اور دانت کے درد میں مبتلا ہونے اور دانتوں کے کھولنے جانے پر غور ہونے سے یہ بہتر ہوگا۔ ورنہ نئے دانت لگوانے پر خرچ بہت آئے گا اور وہ طبعی دانتوں کے برابر مفید بھی نہیں ہوتے۔

باب ۵

کھانے کی چیزیں اور طریقے

غذا جس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے اُس کو ہم تین بڑے حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ اول کاربوہائیڈریٹس (یعنی لہدار چیزیں جیسے چاول۔ گیہوں۔ آلو وغیرہ وغیرہ)۔ دوم پروٹینز۔ (مثلاً انڈے کی سفیدی) سوم چکنی چیزیں۔ (روغن) ان کے علاوہ جسم کو پانی بھی درکار ہے اور کسی قدر دھات کی چیزیں مثلاً نمک۔ اور کچھ وٹامینس یعنی ساگ پات اور پھل وغیرہ بھی ضرور ملنا چاہیے جسم کو ان میں سے ہر ایک قسم کی خوراک کی ایک خاص مقدار درکار ہے۔ اسی وجہ سے ایک ہی خوراک یا غذا مثلاً اکیلے چاول یا اکیلے آلو جسم کو کافی طور پر قوت نہیں پہنچا سکتے ہیں۔ بہت لوگ محض چاول ہی کھا کر اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ سیم۔ گیہوں۔ دال۔ انڈا۔ سبزی وغیرہ بھی چاولوں کے ساتھ ضرور کھانا چاہیے۔ ورنہ جسم کو وہ طاقت نہ ملے گی جس سے تندرستی قائم رہ سکے +

بائبل میں جو انسان کی پیدائش کا حال درج ہے اُس میں اُس کی غذا پھل۔ اناج۔ اور مغزیات بتائی گئی ہے۔ انسان کو ہمہ دال خالق نے پیدا کیا اور یہ عیاں ہے کہ جس نے انسان کے جسم کو پیدا کیا اس کو ٹھیک ٹھیک معلوم تھا کہ کونسی غذا اُس کے مناسب حال تھی۔ اس امر کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ثبوت ہے کہ جسم صرف اناج۔ پھل۔ اور مغزیات سے تندرست اور طاقتور رہ سکتا ہے۔

پس اگر یہ چیزیں دستیاب ہو سکیں تو گوشت کھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے
غذا کے لئے بہترین اناج یہ ہیں:- گیہوں۔ وال۔ چاول۔ مکی اور باجرہ۔
بہترین مغزیات غذا کے لئے یہ ہیں:- اخروٹ۔ مونگ پھلی۔ بادام۔ کینو پھل وغیرہ
مغزیات صرن کھانے کے وقت ہی معمولی غذا کے طور پر کھانے چاہئیں۔
اُن کو دانتوں سے اچھی طرح چالینا چاہیے +

بہترین پھل یہ ہیں:- نارنگی۔ کیلا۔ آم۔ سیب۔ انگور۔ آدو۔ امرود۔ اور
انجیر بہت مفید غذا ہے۔ یہ خون اور پیٹ دونوں کو صاف رکھتا ہے۔ بہت پھل
جو بازاروں میں بکتے ہیں اگر اُن کو کچا کھانا ہو تو اُبلتے پانی میں ڈال کر اُبال لیں
اور پھر چھیل لیں۔ بعض پھلوں کو پکا کر کھانا چاہیے۔ بعض کچے کھانے کچے پھلوں
یا کچی سبزیوں کی قسم کے آدمی کی غذا کا لازمی جز ہیں۔ کیونکہ وہ مایہ میں ان کچے پھلوں
اور سبزیوں میں ہوتا ہے۔ خاص کر پتوں کو تازہ پھل اور تازہ سبزی کھانا بہت
مفید ہے کیونکہ اُن کے بدنوں کے بڑھنے کے لئے اُس عنصر کی ضرورت ہے جو
ان اشیاء میں پایا جاتا ہے +

انڈا اور دودھ بھی بہت عمدہ غذا میں ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کیلئے دودھ مکمل غذا ہے۔
دودھ کو استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ اُبال لینا چاہئے۔ اُبالنے کے بعد بائیں یا چمکھٹے سے زیادہ
نہ رکھنا چاہیے۔ کیونکہ دودھ میں کیڑے بہت جلد پیدا ہو جاتے ہیں
گوشت بطور غذا

گوشت کو جسم کے لئے ایک فائدہ مند غذا سمجھنا غلطی ہے۔ گرم اور معتدل

ملکوں میں کھانے کے لئے انواع و اقسام کی اشیا مل سکتی ہیں جو گوشت سے سستی اور زیادہ قوت بخش ہوتی ہیں۔ آج کل بہت تھوڑے ایسے جانور ہیں جن کا گوشت کھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو بیمار نہ ہوں۔ مثلاً گائے اور سور کو اکثر وہی بیمار یاں ہوتی ہیں جن میں آدمی مبتلا ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان بیمار جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں ان کو بھی وہی بیماری ہو جانے کا اندیشہ ہے جس میں وہ جانور مبتلا تھے۔ بعض ممالک میں سور کا گوشت عام قسم کی غذا ہے۔ حالانکہ سور دنیا کے جانوروں میں سب سے گندہ جانور ہے۔ یہ ہر طرح کی سٹری گئی گندی چیزیں کھاتا ہے اور گندی جگہوں میں لیٹنا پسند کرتا ہے۔ ایک نہایت پرانی کتاب میں جس میں آدمی کے کھانے کی چیزوں کا ذکر ہے یہ بتایا گیا ہے کہ سور ناپاک جانور ہے اور اس کا گوشت کھانا نہیں چاہیے +

بعض آدمی غلطی سے یہ خیال کرتے ہیں کہ گوشت دوسری چیزوں سے زیادہ فائدہ مند غذا ہے۔ لیکن امریکہ کے سائنس دان علما بڑی تحقیقات اور تفتیش کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ یہ رائے درست نہیں کیونکہ آدمی سیر مونگ پھلی میں اڑھائی سیر گوشت سے زیادہ مفید اور طاقتور غذا پائی جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گوشت کھانے میں زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اگر اناج، پھل، سبزی وغیرہ دستیاب ہو سکیں تو ان کا استعمال گوشت سے کہیں زیادہ مفید ہے۔ اس سے نہ صرف خرچ میں کفایت ہوتی ہے بلکہ اس کے نقصانات سے بھی بچ سکتے ہیں جو اس کے زیادہ استعمال سے لاحق ہوتے ہیں +

کھانا پکانا

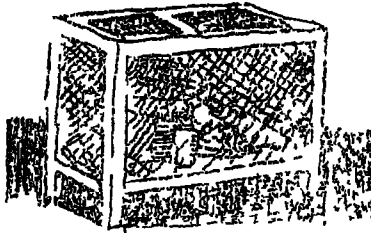
کھانے کی اکثر چیزیں پھل اور میوہ جات کو چھوڑ کر استعمال کرنے سے پہلے آبِ بال یعنی جابائیں۔ پکانے سے تین فائدے ہوتے ہیں۔ اُن بیماری کے کیڑے جو کثرت سے کھانے کی چیزوں میں پائے جاتے ہیں مارجاتے ہیں۔ دویم پکا لینے سے کھانا زود ہضم ہو جاتا ہے۔ بعض کھانے کی چیزیں مثلاً گہوؤں۔ دال اور پھلیاں۔ ایسی ہیں جن کو آدمی کا معدہ ہضم نہیں کر سکتا جب تک وہ پکانا لچا میں سویم پکانے سے کھانا بہت مزیدار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اکثر کچے کھانے مثلاً چاول پھلیاں۔ گیہوں اور باجرہ جب کچے کھائے جائیں اُن کا ایسا زائقہ نہیں ہوتا جیسا پکانے سے ہوتا ہے +

کھانا پکانے کے تین عام طریقے ہیں۔ اُبالنا۔ آگ پر بھوننا۔ اور تلنا +
تلنے کا طریقہ اچھا نہیں ہے۔ اس سے گوشت یا جلدی پک جاتا ہے تاہم اُبال کر دیر میں پکانا اس سے بہتر ہے کہ ہم تلی ہوئی چیزیں جلد پکا کر کھائیں اور آلات ہضم کو ضرر پہنچائیں۔ تلی ہوئی چیزوں پر چکنائی کی کچھ تہ جم جاتی ہے گویا کہ ہم نے چکنائی سے اُسے چھڑ دیا۔ جب یہ چکنائی بھری خوراک معدہ میں پہنچتی ہے تو یہ جلد ہضم نہیں ہو سکتی کیونکہ معدہ کی رطوبت اس کو جلد ہضم نہیں کر سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تلی ہوئی چیزیں ایک گھنٹہ یا زیادہ دیر تک معدہ میں پڑی رہتی ہیں اور مٹرنی شروع ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے اکثر درد اور سوزش ہونے لگتی ہے۔ اور متواتر تلی ہوئی غذا کھانے سے بعضی ہو جاتی ہے +

خاندان کی تندرستی خدا کے ٹھیک بیکانے پر بہت کچھ منحصر ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ لوگ اس پر توجہ نہیں دیتے کہ باورچھانہ صاف ستھرا ہونا چاہیے اور جو شخص کھانا بیکانے پر لگا یا جگے وہ اچھی طرح کھانا بیکانا چاہنا بہت لوگ گھر بناتے وقت گھر کے باقی حصہ پر تو بہت زیادہ خرچ کرتے ہیں لیکن باورچھانہ اکثر ٹوٹا پھوٹا ہوتا ہے اور جو ادارہ بھی نہیں ہوتا اور نہ کوئی اس میں روشندان ہوتا ہے۔ ایسے باورچھانہ میں صاف صحت بخش غذا کیسے تیار ہو سکتی ہے۔ باورچی خانہ گھر میں سب سے اچھا کمرہ ہونا چاہیے اس میں روشندان کافی ہوں تاکہ کافی روشنی اندر آ سکے۔ فرش۔ دیواریں اور چھت دب صاف ہوں۔

میلے پانی کے لئے اور دیگر میلی بھی ہونا چیزوں کے لئے سرپوش دار برتن دھرے۔ ہیں۔ میلہ پانی اور کچی کھجی جیسے مہینے باورچھانہ کے سامنے باؤں کے کسی گوشہ میں پھینکی جائیں۔ کیونکہ اس سے جگہ میلی ہو جائے گی اور کھیتیاں اور بیماری کے کیڑے نشت سے پیدا ہو جائیں گے۔

کھانا ہمیشہ جالی کی الماری میں رکھنا چاہیے تاکہ اس پر مکھنیاں اور دیگر کیڑے نہ بیٹھیں۔ روکی ہوئے تصویب +



ہے کھیتی۔ جو ٹیٹی۔ جینگرو وغیرہ بہت غلیظ چیزیں ہیں۔ ان کے پیوں اور صبوں میں اکثر بہت زہر ملا اور

گندہ مادہ بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اور یہ گندے آبا سے کدبانے کی چیزوں میں لگتا ہے

آتش دیکھا ہوگا کہ کھپیاں غلاط کھا رہی ہیں۔ وہاں سے اُڑ کر گھر میں آتی ہیں۔ اور کھانے کی چیزوں پر بیٹھ جاتی ہیں۔ اس وجہ سے کھانے کی چیزوں کو ایسی حفاظت سے رکھنا چاہیے کہ کھپیاں اور چوہوں وغیرہ کا گذر وہاں نہ ہو۔ باورچی کو ہر وقت صاف کپڑے پہننا چاہیئے +

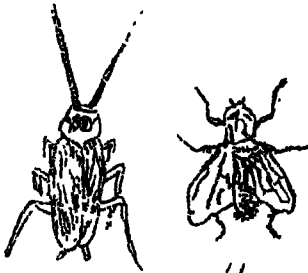
چاول اور سنبری وغیرہ کو پکانے سے پہلے صاف پانی سے دھو لیں۔ حالاب وغیرہ کے سیلے پانی میں ہرگز نہ دھوئیں۔ برتن پونچھیں اور صاف کرنے کے کپڑے ہر روز تبدیل کئے جائیں۔ اُن کو تھوڑی دیر کے لئے گرم پانی میں اُبال لیں اور ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں کھپیاں نہ بیٹھ سکیں۔ جب کھانے کے برتن دھونے جائیں تو اُبلتا ہوا پانی اُن پر ڈال کر صاف کپڑے سے اُن کو پونچھ کر صاف کر ڈالیں اور رکھا لیں +

جس دن کھانا پکایا جائے اُسی دن اُسے کھالینا چاہیئے کیونکہ جب موسم گرم ہے تو کھانے کی چیزیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ سڑا ہوا کھانا کبھی نہ کھانا چاہیئے۔ کھانا کپڑوں کی وجہ سے سڑتا ہے۔ یہ کپڑے کھانے میں زہر پیدا کر دیتے ہیں اگر ایسا کھانا کھا لیا جائے تو فوراً بد بھنی یا دوسرے امراضِ معدہ اور انٹریوں میں پیدا ہو جائیں گے۔ یہ بھی یاد رہے کہ بعض اوقات کھانا سڑ جاتا ہے لیکن اُس میں سے کسی قسم کی بد بو نہیں آتی اور نہ ذائقہ میں فرق آتا ہے +

کھانا کھانے کا طریقہ

جس کمرہ میں کھانا کھایا جائے وہ بہت صاف ہونا چاہیئے۔ میز یا دسترخوان

اور برتن بالکل صاف ہوں۔ باپ۔ ماں اور بیٹے میز کے پاس جمع ہو کر دلچسپ گفتگو کرتے جائیں کیونکہ جب دل خوش ہوتا ہے تو کھانا بھی اچھا معلوم ہوتا ہے اور معند بھی جلد ہوتا ہے۔ کھانا خوب چبا کر آہستہ آہستہ کھاؤ مقرر وقت پر کھاؤ کہ اگر خواہ دل میں دو وقت



خواہ یا میں دو وقت۔ ملت کھانا۔

لیکا، وزرود ہضم ہونا چاہیئے۔ اور سات بجے سے پہلے کھا لیا جائے۔

زیادہ رات گئے کھانا کھانے سے باضد کی نالی میں تکلیف پیدا

ہو جاتا رہے کیونکہ رات کے وقت آلات ہضم کو بھی جسم کے اور

اعضا کی طرح آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ ہضمی

اور معدے کی دوسری شکایتیں رات کو دیر میں سیر ہو کر کھانا

کھانے اور فوراً بستر پر لیٹ جانے سے ہوتی ہیں +

آلات ہضم کو کچھ دیر آرام دینا چاہیئے۔ جن بچوں کو بے وقت مٹھائی وغیرہ کھلائی جاتی ہے ان کے پیٹ میں اکثر درد اور اسہال پیدا ہو جاتے ہیں۔



سات برس سے زیادہ عمر کے لڑکوں کے واسطے دن بھر میں تین مرتبہ کھانا ملنا اکثر کافی سمجھا جاتا ہے۔ اہل کھانے کے بعد دوسرے کھانے تک اُن کو کچھ کھانے کو نہ دیا جائے +

ایک ہی وقت میں کئی قسم کی چیزیں کھانا نقصان کرتا ہے۔ بعض چیزیں جو اچھی اور زود ہضم ہیں اگر اچھی طرح سے پکائی جائیں تو جلد ہضم ہو سکتی ہیں۔ لیکن دوسری چیزوں کے ساتھ بل کر جو ٹینک طور سے نہ پکی ہوں۔ ہضم نہیں ہوتیں +



باب ۶ تنفس اور آلات تنفس



آدمی بغیر کھانے کے کئی ہفتوں تک زندہ رہ سکتا ہے اور کئی دنوں تک بغیر پانی پینے کے۔ لیکن ہوا کے بغیر چند لمحوں میں زندہ نہیں رہ سکتا۔ جیسا کہ ڈوسہنے اور دم ٹھکینے کی حالت میں۔ اس سے ظاہر ہے کہ ہوا کے لئے ہوا کا لٹہ لازمی ہے۔ ہوا کے بغیر آگ نہیں چلی سکتی۔ اگر ایک چراغ جلا کر کسی پتھر سے منہ کی بوتل میں خوشک دیا جائے تو وہ فوراً بجھ جائے گا۔ جس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہوا زندگی کے لئے جی اتنی ضروری ہے جتنی آگ جلانے کے لئے +

ہم ہوا میں سے آکسیجن کو سانس کے ذریعہ پیچھڑوں میں لیتے ہیں۔ آکسیجن ایک ایسی گیس ہے جسے ہم دیکھ نہیں سکتے۔ جب ہوا سانس کے ذریعہ پیچھڑوں میں جاتی ہے تو آکسیجن خون میں مل کر جسم کے ہر حصہ میں پہنچتا ہے۔

اُس زہر کی وجہ سے ہے جو متواتر پیپٹروں سے نکلتی رہتی ہے۔ اگر لوگ روشندان کھولے بغیر جس سے کہ بدبو نہ نکلی ہو اور تازہ ہوا داخل نہ ہوئی ہو تو وہ بار بار گندی زہریلی ہوا میں سانس لینے سے اپنے بدن کو نقصان پہنچائیں گے۔ ایسے لوگ جلد زکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور آسانی سے نوٹیا یا پ دق جیسی بیماریاں اُن کو آکرتی ہیں۔ مکان کے کمرے میں ایک یا ایک سے زیادہ کھڑکیاں ہونی چاہئیں۔ یہ کھڑکیاں کئی فٹ اونچی اور کئی فٹ چوڑی ہوں تاکہ روشنی اور تازہ ہوا کثرت سے داخل ہو سکے۔ کھڑکیوں کے سامنے پردے یا کپڑے نہ لگائیں جن سے ہوا اور روشنی کے آنے میں رکاوٹ ہو +

آلات تنفس

جو ہوا ہم سانس میں لیتے ہیں وہ تنصنوں کے ذریعہ اندر جاتی ہے اور پھر حلق کے ذریعہ واپس آتی ہے۔ یہ حلقوم کے نیچے پہنچ کر ہوا کی نالی میں داخل ہوتی ہے۔ گلے میں سامنے کی طرف جو سخت چیز معلوم ہوتی ہے وہی ہوا کی نالی ہے۔ ہوا کی نالی کے آخر میں دو شاخیں ہو جاتی ہیں اُن میں سے ایک تو داہنے پیپٹرے میں دوسری بائیں پیپٹرے میں جاتی ہے۔ پیپٹرے بیشمار چھوٹی چھوٹی ہوا بھرنے کی عضلیوں سے بنتے ہیں (دیکھو تصویر) جو سانس لینے میں ہوا سے بھرتے اور خالی ہوتے رہتے ہیں +

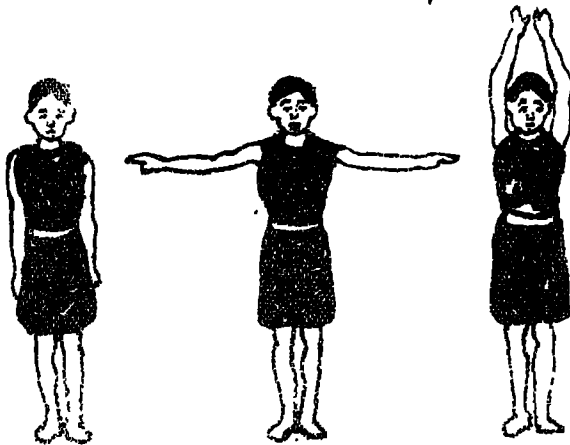
سانس لینا

ہم ایک منٹ میں سولہ یا اٹھارہ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ ہر سانس میں دل

ہمارے ذریعہ حرکت کرتا ہے۔ ورزش اور بخار سے سانس لینے کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ ہر ایک جاندار خواہ حیوان ہو خواہ نباتات سب سانس لیتے ہیں۔ درخت اپنے پتوں کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ مینڈک اور کئی قسم کے دوسرے کیڑے اپنی جلد کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ بھلی جو پانی میں رہتی ہے اُس پانی کے ذریعہ سے جو اُس کے گلپھڑوں میں جاتا ہے ہوا حاصل کرتی ہے۔ انسان کی پیدائش کے بارے میں پیدائش کی کتاب کے دوسرے باب میں لکھا ہے کہ ”خدا نے انسان کو زمین کی مٹی سے بنایا اور اُس کے تنصوں میں زندگی کا دم بھونکا اور انسان جیتی جان ہوا“ کتاب مقدس یہ بھی فرماتی ہے کہ ”خدا سب کو زندگی بخشتا ہے“ اور یہ کہ ”انسان کا دم اُس کے ہاتھ میں ہے“۔ خداوند تعالیٰ کا ہماری زندگی پر قادر ہونا اس بات سے ثابت ہوتا ہے کہ جب ہم سو جاتے ہیں تو ہمارے پیچھے برابر اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ ہم سوتے وقت یہوش ہوتے ہیں۔ لیکن پیچھے صاف ہو لکھنا دیکھتے اور کشیف ہو اکھا ہر کالتے رہتے ہیں۔ اگر سوتے وقت ہم کو اپنے سانس کی حفاظت کرنی پڑتی تو ہم فوراً نیند آتے ہی مر جاتے۔ سانس اور دل کی حرکتیں یہ دونوں بے اختیاری کلمات ہیں یہ دونوں نظام عصبی کے اختیار میں ہیں۔ لیکن یہ کہنا کہ سانس کا آنا بے اختیار حرکت ہے کافی نہیں۔ جسم میں سانس کو قائم رکھنے والی جس کے ذریعہ سے دل کی حرکت جاری اور سانس آتا رہے ایک اور قوت ہے۔ اور جس سے اس سوال کا جواب بھی ملتا ہے کہ پہلے پہل دل کی حرکت اور سانس کا آنا کیسے شروع ہوا۔ سانس

لینے کے آغا نادر اُس پر قابو رکھنے کے متعلق بڑی تحقیقات سے یہ نتیجہ نکلا کہ آدمی سے باہر اور اُس سے اعلیٰ ایک ایسی طاقت ہے جو زندگی کو بدن میں محفوظ رکھتی ہے۔ یہ خدا کی طاقت ہے جو خدا ہماری زندگی کی ایسی شفقت سے خبر گیری کرتا ہے وہ تحقیقاتِ تعظیم اور بزرگی کے لائق ہے +

سیدھے بیٹھو اور سیدھے کھڑے ہو
ہر شخص کو چاہیے کہ سیدھا بیٹھے اور سیدھا کھڑا ہوتا کہ پیچھے پٹھرے سانس لینے میں کافی طور پر پھیل سکیں۔ سیدھا ہونے میں جسم میں زیادہ ہوا داخل ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص سیدھا بیٹھتا اور کھڑا ہوتا ہے تو صرون دیکھنے ہی میں خوبصورت معلوم نہیں ہوتا بلکہ اس سے جسم کو مضبوط ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کہ بڑ نکال کر کھڑا ہونا نہ صرف



میں سانس لینے کا طریقہ

دیکھنے میں بد وضع معلوم ہوتا ہے بلکہ یہ پیچھے پٹھروں کو پورے طور سے پکڑنے میں دیتا

جس کی وجہ سے کافی مقدار ہوا کی داخل نہیں ہوتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کمزور ہو جاتا ہے اور نڈ کام، وق، بیل اور دیگر اعضاء پیدا ہو جاتے ہیں +
جو لوگ مکان کے اندر کام کرتے اور خاص کر جن لوگوں کو زیادہ تر بچھڑکا کام کرنا پڑتا ہے ان کو اس بات کی عادت ڈالنا چاہیے کہ کئی مرتبہ دن میں سیدھے کھڑے ہو کر لمبی سانس لیں تاکہ پیپٹروں میں کافی تازہ ہوا بھرے۔ اور زہریلی کاربن ڈیکسائیڈ کا دل طور سے باہر نکل جایا کرے +

(دیکھو تصویر میں کہ لمبی سانس کیسے لینا چاہیے)۔ کاربن ڈیکسائیڈ اُس زہریلی گیس کا نام ہے جو سانس کی قباچ نہ لے لیں ملی ہوئی رہتی ہے۔ لکڑی کے کولے کے جلنے سے جو گیس نکلتی ہے اور جس کی وجہ سے سر میں درد اور جکڑ پیدا ہوتا ہے اُس میں زیادہ حصہ کاربن ڈیکسائیڈ کا ہوتا ہے +

منہ سے سانس لینا

ہوا اندر جانے کے لئے قدرتی راستہ ناک ہے۔ اور کھانا اندر جانے کے لئے منہ ہے۔ ناک میں پیشاب رجموں نے چھوٹے بال ہوتے ہیں جو کہ گرد اور کیڑوں کو سانس لیتے وقت اندر جانے سے روک لیتے ہیں۔ ہوا ناک میں اندر جاتے وقت مرطوب ہو جاتی ہے۔ جب کوئی شخص منہ سے سانس لیتا ہے تو ہوا گرم اور مرطوب نہیں ہوتی اس لئے سلفوہم میں خشکی اور بلفہم پیدا کرتی ہے۔ اس سے کھانسی اور نڈ کام بھی ہو جاتا ہے۔ جب ناک سے سانس نہیں لی جاتی تو وہ بند ہو جاتی ہے اور غدد و جن کی جگہ بائیکا کی تصویروں میں دکھائی گئی ہے بڑھ جاتے ہیں۔ حلق کے غدد و ڈائزنڈز (

بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اور ان میں بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
منہ سے سانس لینا کیسا مضر ہے۔ اور کبھی منہ سے سانس نہ لینا چاہیے۔ جو بچہ منہ
سے سانس لیتا ہو اس کو فوراً کسی ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ اس کی ناک اور حلق کو
دیکھے اور اگر کچھ غصہ دپائے تو اسے نکال دے ورنہ بچہ کبھی تندرست اور طاقتور
نہ ہوگا۔ وہ ہمیشہ بہت قدر اور گندہ بن رہے گا۔ (منہ سے سانس لینے کا سبب

اور اس سے بچنے کا علاج باب ۳۰ میں مندرج ہے) +

گر وچھپٹروں کو نقصان پہونچاتی ہے

گرد جو ہوا میں کوئی ہے احد ہمارے گھروں میں فرض اور ساء پر جمع نظر آتی
ہے اس میں صرف مٹی ہی کے ذرات نہیں ہوتے۔ بلکہ بشیارامراض پیدا کرنے والے
کیرے بھی ہوتے ہیں۔ جب ہوا کے ساتھ یہ گرد وچھپٹروں میں جاتی ہے تو وہاں وہ
جمع جاتی ہے۔ مرض کے کیرے بڑھتے رہتے ہیں اور طعن سے تب و ق۔ نمونہ۔ زکام۔
اور کھانسی وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ گرد کے اس تکلیف اور خطرے سے
بچنے کے لئے سڑکوں پر خشک موسم میں پانی چھڑکنا چاہئے اور لوگوں کو مناسب ہے
کہ زمین پر یا فرش پر نہ ٹھوکیں جس شخص کو زکام یا تب و ق کی بیماری ہو اس کا
ٹھوک بھی بیماری کے کیروں سے بھرا ہوتا ہے۔ اگر ایسا مریض فرش یا بازار میں
ٹھوکتا ہے تو ٹھوک تو سوکھ جاتا ہے اور گرد بن جاتا ہے۔ دوسرے لوگ جب
سانس کے ٹھیکہ اس گرد کو اندر لیتے ہیں تو ان کو بھی زکام یا تب و ق ہو جاتا
ہے۔ ٹھوک کو گھیوں کے کنارے نالیوں میں پھینکنا چاہیے۔ یا اس مقصد کے لئے

کچھ کا غذا پنے ساتھ رکھنا چاہیے۔ تنوکنے کے بعد اس کا غذا کو پیچنیکی نہیں بلکہ جلا دو۔ جو لوگ تپ دق کے مریض ہوں وہ کا غذا پر یا پڑانے جیتھڑے میں تنوکیں اور جلا دو اس کا غذا جیتھڑے کو آگ سے جلا دیں +

جب فرش کو جھاڑو دیں تو پہلے اس پر پانی چھڑک لیں یا دھان کے گیلے چھلکے یا گیلے لکڑی کا بڑا وہ فرش پر بچھا دیں تب فرش کو جھاڑو دیں۔ اور وہ جو سر یا برادہ بھی جھاڑو دے کر نکال دیں۔ جھاڑو کو ایسے طریقے سے استعمال کریں کہ گھرے میں خاک اڑنے نہ پائے +

شراب اور تبا کو آلات تنفس کو نقصان پہونچاتے ہیں ہر ملک میں لوگ دو چیزوں کے عادی ہوتے ہیں جو آلات تنفس کے لئے بید مضر ہیں۔ یعنی تبا کو استعمال اور شرابوں کا پینا۔ تبا کو کا دھواں آلات تنفس کے ہر حصہ کو نقصان پہونچاتا ہے۔ یہ ناک کے اندر کی جلد۔ حلق۔ ہوا کی نالی اور پیپٹھروں کی جھلی میں ورم پیدا کرتا ہے۔ اس سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پیپٹھروں کو اس قدر نقصان پہونچتا ہے کہ بہت جلد تپ دق اور دیگر امراض کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے +

جو نقصانات تبا کو سے ہوتے ہیں وہی نقصانات شراب سے بھی ہوتے ہیں جب کوئی شخص شراب پیلا ہے تو فوراً اس کے سانس میں شراب کی بڑبڑ معلوم ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جیسے شراب خون میں بیکر پیپٹھروں میں پہونچتی ہے۔ ویسے بھیا پیپٹھڑے کو شش کرتے ہیں کہ شراب کا زہر جس قدر جلد مکن ہو

کھجائے۔ ڈاکٹر اس بات کو جانتے ہیں کہ شرابی کو تپ دق اور ہنونا بہت جلد ہو سکتا ہے۔ علاوہ انہیں اگر ان بیماریوں میں سے کوئی ایک لگ جائے تو وہ ان آدمیوں کے مقابلہ میں جو پہنیز گارہیں بہت مشکل سے بچ سکتا ہے۔ یہ قطعی ثبوت ہے کہ شراب پیسٹروں کو نقصان پہنچاتی ہے +
شراب اور بتا کو ایسے زہر ہیں جو نہ صرف پیسٹروں کو نقصان پہنچاتے ہیں بلکہ جسم کے برعکس کو +

تنفس کے متعلق ضروری باتوں کا خلاصہ

۱۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھو کہ تمہارے گھر میں رات دن برابر کافی تازگی ہو آتی رہے +

۲۔ دن کے وقت جہاں تک ممکن ہو گھر کے باہر تازہ ہوا میں رہو۔ اور رات کو سونے کے کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھو تاکہ تازہ ہوا کھل کھلا اندر آ سکے۔ ہوا رات میں بھی ویسی ہی رہتی ہے جیسے دن میں۔ اس لئے رات کی ہوا سے ڈر کر کھڑکیاں بند نہ کرو۔ ورنہ بند نہ کر لو۔ جس سے ہوا اندر نہ آ سکے۔ اگر دروازے اور کھڑکیاں بند بھی ہوں تو بھی ہوا گھر میں ویسے ہی رکت کی ہوا ہے جیسے گھر کے باہر اس لئے رات کی ہوا سے نہ ڈرنا چاہیے۔ بلکہ پتھروں سے جو بیماری پھیلاتے ہیں وہیں ان سے بچنے کے لئے سہری استعمال کرو +

۳۔ ہر مار جب سانس لیتے ہو تو لمبی سانس لیا کرو۔ اس کے لئے تھیں ہر مار جیسا اور کھڑا ہونا چاہیے۔ اپنے بازو پیچھے کی طرف بٹاؤ۔ سینہ اور ٹھنڈی

گلے تک اُبھری رہے +

۴۔ گرد آئینہ ہوا میں سانس نہ لو +

۵۔ بتا کو کسی شکل میں بھی استعمال نہ کرو نہ ہاتھ نہ پاؤں میں۔ نہ سگریٹ

سگار یا ناس میں +

۶۔ کسی قسم کی شراب مت پیو +

۷۔ ہمیشہ ناک سے سانس لو +

۸۔ مگر کس کے نہ بازو +

۹۔ دن میں کئی مرتبہ لمبی سانس لینے کی عادت ڈالو +

۱۰۔ سوتے وقت منہ کبھی نہ ڈھانکو۔ جو لوگ منہ ڈھانک کر سوتے ہیں بار

بار ایک ہی ہوا میں سانس لینے سے جو پیپھڑوں سے باہر آتی ہے اپنے جسم اور

پیپھڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس طرح سونا مند رستی کے لئے بہت مضر ہے

لینے کے لئے مناسب گھر

گھروں کو نشیب جگہوں میں نہ بناؤ۔ جہاں بارش کے دنوں میں زمین پر

پانی جمع ہو جائے۔ اس پانی میں بھری پید ا ہو جاتے ہیں جن سے گھر کے رہنے والوں

کو موسمی بخار ہو جاتا ہے۔ جوشتے پانی میں بڑتی ہے۔ وہ گل جاتی ہے۔ اعد گھر کے

رہنے کے کمرے نہ صحن مرطوب اور ٹھنڈے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں بدبو پیدا

ہو جاتی ہے جو بدن کے لئے مضر ہے +

مرغی کے بچے۔ شیر۔ کتے۔ اور سواشی گھر کے اندر یا نیچے نہ رکھنے چاہئیں

ابن کے گوبر و غیرہ سے گھر میں بدبو بھر جاتی ہے۔ اُن کے مسموں میں پستہ اور جوئیں ہوتی ہیں جو گھر کے رہنے والوں کو بیماری میں مبتلا کرتی ہیں۔ ابن پالتو جانوروں میں تپ دق کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ لہذا یہ بڑا اندیشہ ہے کہ ان پر ایض جانوروں سے وہ مرض انسانوں کو لگتا ہے۔ فطرس کے نیچے کے کمرے میں نہ تو موسیقی اور جانور رکھے جائیں۔ نہ غلہ اور گھاس جمع کیا جائے۔ وہ جگہ مکمل چھوڑی جائے تاکہ ہوا آزادانہ اُس میں سے گزرنے سکے۔ اور چھپے چھپیاں اور کیڑے وہاں اپنے ملی نہ بنا سکیں +

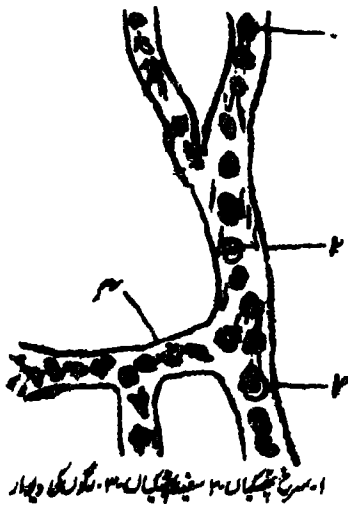


خواب پر ادا خواب گاہ

باب ۷

خون اور آلات دوران خون

اگر ایک قطرہ خون خردبین کے ذریعہ سے دیکھا جائے تو اُس میں بہت سے چھوٹے چھوٹے گول اور لال ذرے نظر آئیں گے۔ ان کو ذرات سرخ کہتے ہیں۔ اُنکے علاوہ خون میں ذرات سفید بھی ہوتے ہیں۔ یہ سفید اور لال ذرات سیلان خون میں چھوٹی گول مچھلیوں کی طرح تیرتے رہتے ہیں +



مہضم شدہ غذا بھی خون میں مل جاتی ہے۔ دوران خون کو ہم جسم کا محکمہ بار برداری کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ اس کے ذریعہ خون کو جسم میں پھیلاؤ کے ذریعہ آتی ہے۔ اور مہضم شدہ غذا کو جو آلات المضم اور انٹرپول میں تیار ہوتی ہے جسم کے ہر حصہ میں

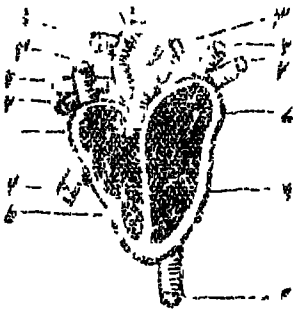
اُس کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے پہنچاتا ہے یہ اور دوسری مضر چیزوں اور زہریلی گیسوں کو اندر سے جمع کر کے پھیپھڑوں۔ گردوں اور جلد میں واپس لاتا ہے جہاں سے یہ پسینہ پیشاب اور سانس کے ذریعہ باہر نکال دئے جلتے ہیں +

دل اور خون کی رگیں

خون ہمیشہ رگوں میں دوڑتا رہتا ہے۔ اگر کلائی کی جلد اور نگوں کا پردہ نکلتے کھانا ہوتا تو ہم دیکھ سکتے کہ خون ویدوں میں جلدی جلدی ہاتھ سے اوپر کا ندھے کی طرف دوڑتا ہے +

خون نگوں میں دل کی حرکت کرنے سے گردش کرتا ہے۔ دل جو ایک ٹھکی کے برابر اندھے سے کچھ کھوکھلا ہے ایک زبردست دھونکنی دھوپ کی طرح خون کو جسم کے ہر حصہ میں گردش دیتا رہتا ہے +

ایک پورے جوان آدمی کا دل ایک منٹ میں ستر سو تھپکنے لگتا ہے۔ اس سے اس کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ بچہ بھی اس کی رفتار کو بڑھاتا ہے۔ بڑھاتا ہے۔ عورت کا دل مرد کے دل سے ایک منٹ میں آٹھ یا دس سو سے زیادہ حرکت کرتا ہے۔



کرتا ہے۔ بچوں کے دل جانوں سے زیادہ حرکت کرتے ہیں۔ مثلاً ایک پانچ برس کے بچہ کا دل نوے سے لے کر سو مرتبہ تک ایک منٹ میں حرکت کرتا ہے +

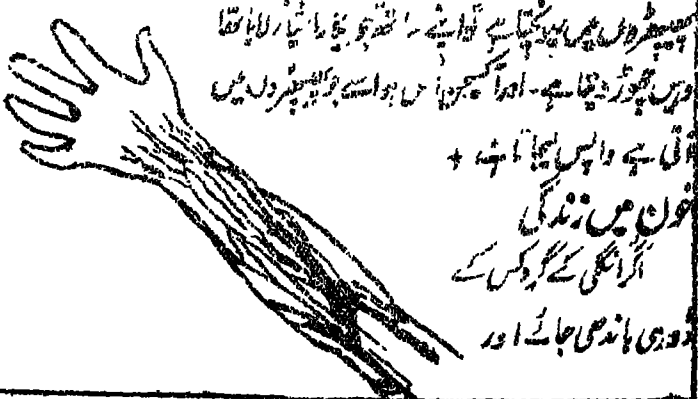
اس باب میں دل کی تصویر دیکھنے سے

ایک سوٹی رگ دل کے بائیں حصہ سے لگی ہوئی ہے۔ ۱۔ پلورین ٹریچل۔ ۲۔ پلورین رگ۔ ۳۔ ایلوٹ
۴۔ وینا کو۔ ۵۔ داہنا وینٹرکل (جوت)۔ ۶۔ ایلوٹ
۷۔ ایلوٹ۔ ۸۔ ایلوٹ۔ ۹۔ ایلوٹ۔ ۱۰۔ ایلوٹ
معلوم ہوگی۔ اس سوٹی رگ کو ایلوٹ یعنی بڑی وینٹرکل (جوت)۔ ۱۱۔ ایلوٹا ہاٹل جوت
شریان کہتے ہیں۔ یہ اوپر جا کر کئی شاخوں میں تقسیم ہو گئی ہے جس سے سر اور ہاڈو

میں خون پہنچتا ہے۔ یہ نیچے کی طرف بھی دل کے پیچھے سے گھوم کر کئی شاخوں میں تقسیم ہو گئی ہے جس سے جسم کے اور دوسرے حصوں میں خون پہنچتا ہے +

جب دل ٹکرتا ہے تو اس کے اندر کا خون زور سے شریان میں جاتا ہے اور اس کی بے شمار شاخوں کے ذریعہ بدن کے ہر حصہ میں پہنچ جاتا ہے۔ خون گردش کرتے کرتے اس قدر تلی نسوں میں پہنچ جاتا ہے کہ اگر ویسی تین ہزار تین جمع کی جائیں تو وہ صرف ایک انچ بڑی جگہ گھیریں گی۔ یہ تلی نہیں وہ میدان کھاتی ہیں یہ اور میدان ہیں اس قدر بے شمار اور قریب قریب ہوتی ہیں کہ باریک سے باریک سوائی بھی ان کے جلد میں چھوٹی جاتی تو ان میں سے کوئی نہ کوئی جگہ وہ بچھا جائے گی +

خون ان تلی شاخوں میں سے گزر کر پھر نسوں کے ذریعہ دل میں واپس آتا ہے۔ اگر ہم دل کو چپاک کریں تو رگات وہ جتنے نظر آئیں گے۔ ہائیں طرف خون شریان میں جاتا ہے اور ہر رگت سے خون واپس ہو کر اپنی طرف میں آتا ہے۔ خون دل کی وائے طرف سے گزرتے کے بعد پھر رگوں میں جاتا ہے۔ اور جب



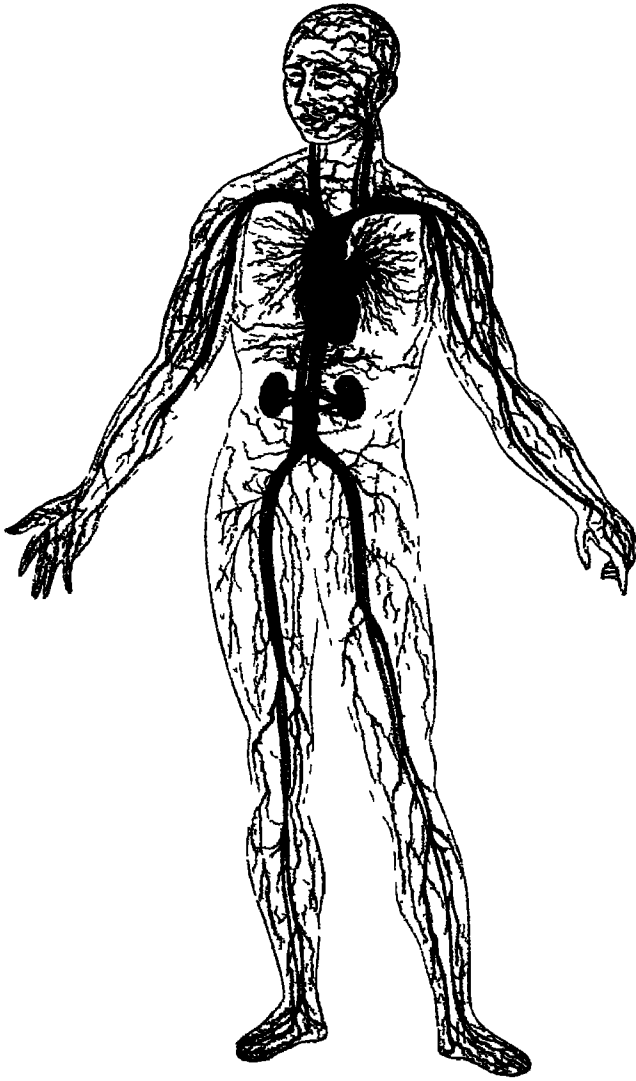
پھر پھر وہیں پہنچتا ہے تو اپنے ساتھ جو نیچا رہا تھا وہیں چھوڑ دیتا ہے۔ اور آگے بڑھتا ہے۔ اور اسے بڑا پھر دل میں

جاتی ہے واپس لیتا ہے +

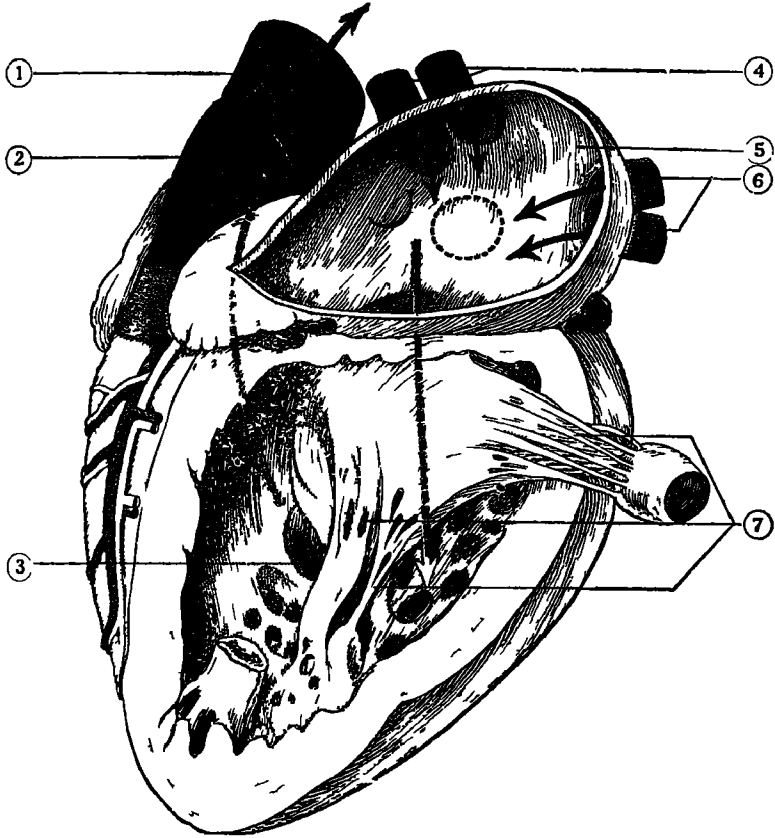
خون میں زندگی
اگر انکی کے گرد کس کے
بڑی ہانڈھی جائے اور

تھوڑی دیر بندھی رہے تو جلد انگلی سیاہ پڑ جائے گی اور دو تین دنوں میں وہ سوکھ کر
گھنی شروع ہوگی۔ یہ انگلی اس لئے سوکھ گئی کیونکہ خون کا دوران بند ہو گیا جب
کبھی بدن کے کسی حصہ میں دوران خون بند ہو جاتا ہے تو بدن کا وہ حصہ سوکھ جاتا
ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ بدن کے ہر حصہ کی زندگی کا دار و مدار خون پر ہے۔ ہزاروں
سال گندے کہ انسان کے خالق آسمان کے خدا نے یہ فرمایا تھا کہ ”بدن کی زندگی
اُس کے خون میں ہے“ +

خون اور دل میں ہم خدا کی عجیب قدرت کا اظہار دیکھتے ہیں۔ تصویر میں
جلد کو دیکھو۔ یہ اُسی وقت سے جبکہ بچہ اپنی ماں کے رحم میں ہے حرکت کرنا شروع
کرتا ہے اور تمام عمر تقریباً اتنی یا نوے برس تک کم از کم ایک منٹ میں ستر مرتبہ کی
رفتار سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ اس کو حرکت دینے کے لئے ہمیں کوئی فکر کرنی نہیں
پڑتی۔ اور نہ فکر کر کے ہم اس کی حرکت کو بند کر سکتے ہیں۔ یہ ایک خود بخود چلنے والا
انجن ہے۔ یہ دنیا کے ایجاد شدہ انجنوں سے ہزار گنا زیادہ حیرت انگیز انجن ہے۔
جب ہم سوتے ہیں اُس وقت بھی دل اپنا کام کئے جاتا ہے اور خون کو چھو چھاری
زندگی ہے جسم کے ہر حصہ میں پہنچاتا ہے۔ اس کا حرکت کرنا ہمارے اختیار سے
باہر ہے۔ خدا جو انسان کا خالق ہے اُس نے اس دل کو ایسا متحرک بنایا ہے کہ
چاہے جم سوئیں یا جاگیں یہ برابر حرکت کرتا رہتا ہے۔ جب جسم کے کسی حصہ میں
ضرب لگ جاتی ہے تو خون ہی کے ذریعہ وہ ضرب اچھی ہوتی ہے۔ جب بیماری
کے کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ سفید ذرات جن کا ذکر ہو چکا ہے ٹڈی مارا



دوران خون کا نظام
رگوں کا نظام شرح رنگ میں۔ سنوں کا نظام نیلے رنگ میں



دل اور اُس کی خون کی تالیاں

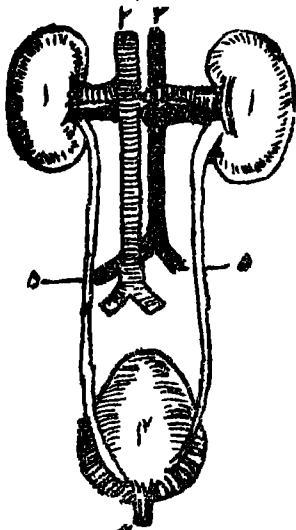
- ۱۔ اُورٹا
- ۲۔ پیچھے پڑے کی رگ
- ۳۔ بائیں ونیٹرکیل کا گڑھا
- ۴۔ دہنی طرف سینے کی نیس
- ۵۔ بائیں اوریگلر
- ۶۔ بائیں پیچھے پڑے کے ظروف
- ۷۔ کاکا۔۔۔ واپس۔۔۔ یہ وٹو کے ٹکڑوں کو
- سنبھالے رہتے ہیں کہ جب ونیٹرکیل
- سبزے تو یہ وٹو اوریگل کے گڑھے
- میں دھنکا کھا کر گھس نہ جائے۔

کی طرح اُن پر حملہ کر کے انہیں ہلاک کر ڈالتے ہیں صرف اُس موقع پر یہ بیماری
 کے کیتروں کو ہلاک نہیں کر سکتے جب بیماری کے کیتروں کے کثیر تعداد میں یا زیادہ زہریلے
 ہوتے ہیں یا جب یہ ذرات سفید تبا کو یا شراب کے استعمال سے کمزور ہو جاتے ہیں +
 جب جسم کے کسی حصہ میں خوردبین کے ذریعہ دیکھیں تو یہ سفید ذرات بیماری کے
 کیتروں کو پکڑتے ہوئے نظر آئیں گے حالانکہ یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر دو ہزار
 پانسو اٹھائے کئے جائیں تو بشکل ایک انچ جگہ گھیریں گے مگر پھر بھی یہ حرکت کرتے اور
 زہریلے کیتروں کو گرفتار اور ہلاک کرتے نظر آتے ہیں۔ گویا یہ عقل اور تیز سے کام کرتے
 ہیں۔ یہ ایک دوسرا ثبوت ہے کہ خدا نے انسان کو صرف پیدا ہی نہیں کیا بلکہ اسکی
 زندگی کو قائم بھی رکھتا ہے۔ اس لئے جسم کے اندر اُس نے اس قسم کے اسباب مہیا
 کر رکھے ہیں کہ وہ خود ان زہریلے کیتروں اور دوسرے دشمنانِ جان سے اپنی حفاظت کر سکے
 چونکہ خون میں زندگی ہے اور خون ہی جسم کے ہر عضو کو صحت پہنچاتا ہے۔ اس لئے
 یہ عمل ضروری ہے کہ ہمارا خون صاف رہے۔ خون ہماری غذا سے تیار ہوتا ہے۔ اگر ہماری
 غذا اچھی اور صاف ہے تو ہمارا خون بھی اچھا اور صاف ہوگا۔ اگر ہماری غذا خراب اور متل
 میں کم ہے تو خون کے کیتروں کے بھوکے رہیں گے اور نتیجہ یہ ہوگا کہ کل جسم تکلیف اٹھائے گا۔
 صاف پانی زیادہ پینے سے خون زہریلے مادہ اور فضلات سے صاف رہتا ہے۔ خون
 صاف رکھنے کے لئے ورزش بہت ضروری بات ہے۔ بنشی چیزیں مثلاً تبا کو اور
 شراب پینے سے لال اور سفید ذرات کو نقصان پہنچتا ہے اور خون کی وہ اہمیت
 جو زندگی بخش ہے برآمد ہو جاتی ہے +

باب ۸

گردے

ہم اکثر انجن چلانے والے کو دیکھتے ہیں کہ وہ انجن میں سے جلا ہوا کوئلہ اور راکھ نکالتا اور صاف کرتا رہتا ہے۔ انجن چلانے کے لئے کوئلہ چلانے کی وجہ سے راکھ پیدا ہوتی رہتی ہے۔ مگر یہ راکھ صاف نہ کی جائے تو بہت جلد انجن بیکار ہو جائے گا یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ جیسے انجن کو کوئلہ اور پانی دیا جاتا ہے اسی طرح ہم بھی اپنے جسموں کو



کھانا اور پانی دیتے رہتے ہیں۔ یہ کھانا ہمارے جسموں میں ایک طرح سے جلتا رہتا ہے جس سے راکھ اور کوڑا پیدا ہوتا ہے۔ اُس کو روزمرہ نکالنا ہمارا ضروری کام ہے۔ جسم یا اس کا کوئی نہ کوئی عضو ہر وقت حرکت کرتا رہتا ہے۔

اچھی لازمی نتیجہ ہے کہ جب کوئی شے ہر وقت حرکت کرتی رہے گی تو ضرور اُس کے گھسنے سے کچھ نہ کچھ فضلات پیدا ہوں گے۔ اُس فضلے کو

ہمیشہ نکال ڈالنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر نہ نکالنا جائے، ۱۔ گردے، ۲۔ خرابی، ۳۔ رگیں، ۴۔ طمانہ۔

تو جسم میں زہر نہیکر امراض پیدا کر دے گا۔ چھٹے پیشاب کی نالی

باب میں اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح بھینچ پڑے زہر ملا مادہ جسم میں سے

کھانے میں مدد کرتے ہیں۔ گردے بھی جسم میں سے فضلات باہر نکالتے ہیں +
 گردے بسم کے سرچ کی شکل کے دو اعضاء ہیں۔ یہ خون معدہ کے پچھلے حصہ میں
 رڑھ کی دائیں اور بائیں طرف لگے ہوتے ہیں +

دیکھو آدمی کی تصویر۔ جب خون گردوں میں ہو کر گردش کرتا ہے تو یہ آپس
 سے کچھ زہریلا مادہ نکال ڈالتے ہیں۔ یہ زہریلا مادہ اور کچھ پانی جو خون میں سے
 گردوں میں آتا ہے مل کر بول بنجاتا ہے۔ بول گردوں میں سے ہو کر ایک نالی کے
 ذریعہ جو دونوں گردوں سے نکلتی ہے مثانہ میں آتا ہے۔ اور پیشاب کرتے وقت
 (یہی مثانہ سے نکلتا ہے +

ایک بالغ شخص دن بھر میں آدھ سیر سے لے کر ڈیڑھ سیر تک بول خارج کرتا ہے
 تندرست آدمی جو کافی مقدار میں پانی پیتا ہے اس کے بول کا رنگ خفیف سا
 زردی مائل ہوگا۔ اور بعض وقت بالکل پانی کی مانند سفید۔ اگر پیشاب زرد یا
 سرخ رنگ کا ہو تو غلط ہے کہ پانی بہت کم پیا گیا +

ہر ایک بیماری جس میں بخار آئے گردوں کے کام کو بہت زیادہ کر دیتی ہے
 اور اس وقت مریض کو چاہیے کہ جس قدر صاف پانی پی سکے ہی نہ بچیشہ یہ بہتر ہوگا
 کہ پانی مریض کے پاس رکھا جائے تاکہ وہ آسانی کے ساتھ بار بار پی سکے۔ اگر مریض
 بیماری کی حالت میں زیادہ پانی نہ پیے تو سمجھ لو کہ زہریلا مادہ اس کے جسم سے خارج
 نہیں ہو رہا ہے۔ اور مرض ترقی پا رہا ہے +

شراب۔ تباکو۔ مریج۔ ادھک وغیرہ سب گردوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

یہ گردوں ہی کا کام ہے کہ جسم میں سے ایسی شے کو خارج کر دے جو خون میں مضر ہے۔ جن اشیاء کا ذکر اوپر ہوا۔ خون میں سے ان مضر اشیاء کو نکالتے وقت کبھی کبھی گردوں کو نقصان بھی پہنچتا ہے۔ جیسے کہ پولیس کے سپاہی کو دوسرے آدمیوں کی حفاظت کے لئے چور پکڑنے میں کسی وقت زخمی ہونا پڑتا ہے +



باب ۹

جلد

جلد جسم کی بیرونی پوشاک کا کام دیتی ہے۔ اور اپنے نیچے کی چیزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔ اُس کی مشابہت کسی استر دار پوشاک سے ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اُس کے نیچے ایک تہ اور ہوتی ہے۔ جب کھولتے پانی سے جسم پر گرنے سے بچالایا جاتا ہے تو اُس بچالے کا پانی اُنھیں دونوں جلدوں کے درمیان آتا ہے۔



جلد کے نیچے والی تہیں
بہت سے چھوٹے چھوٹے
پیشے کے غدود رہتے ہیں
ان غدودوں میں تہلی تہلی
نی ہوتی ہے جو کہ اوپر والی
جلد کی سطح پر نکلتی ہے۔ اگر
ہاتھ گرم ہوں اور کسی مٹکی
کے سرے کو دبا کر دیکھو تو
پیشہ کی چھوٹی چھوٹی بندیں

جلد کے نیچے کا حصہ

۱۔ دو قسم کی نسوں کے سرے۔ ۲۔ تھوڑا کھال۔ ۳۔ اصل کھال۔ ۴۔ شریان
۵۔ چربی کے ریزے۔ ۶۔ پیشے کی گتھلیاں۔ ۷۔ پیشے کی گتھلیاں۔ ۸۔ شریان
۹۔ کھال کے سرے۔ ۱۰۔ اس پیشہ میں صرف پانی ہی نہیں ہوتا بلکہ مک اور دوسرے
نکلتے ہوئے دیکھو گے۔

ضلع جات بھی طے رہتے ہیں۔ یہ خارجی مادہ بہت کچھ اُس مادہ کی طرح ہوتا ہے جو پیشاب میں نکلتا ہے +

اگر گردے اور جلد اُن خراب مادوں کو خارج نہ کریں تو بہت جلد جسم میں زہر پھیل جائے گا۔ جلد اکیلے بہت کچھ زہریلا مادہ نکال دیتی ہے۔ اگر تمام جلد پر کوئی ایسی چیز لپ کر دی جائے کہ پسینہ نہ نکل سکے تو موت بہت جلد واقع ہوگی۔ بہت سے لوگ جب وہ پسینہ جسم کے اوپر دیکھتے ہیں تو سمجھتے ہیں کہ اب پسینہ نکلتا شروع ہوا مگر یہ غلطی ہے۔ پسینہ ہر وقت جسم سے نکلتا رہتا ہے۔ مگر چونکہ یہ اس قدر آہستہ نکلتا ہے کہ فوراً ہوا کے ساتھ مل کر اڑ جاتا ہے۔ اس لئے دکھائی نہیں دیتا۔ گرمی اور ورزش سے پسینہ زیادہ نکلتا ہے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ روزمرہ ورزش کرے تاکہ کافی پسینہ نکلیجائے۔ کیونکہ یہ صرف جلد ہی کے لئے مفید نہیں بلکہ اس سے خون بھی صاف ہوتا ہے +

خوب اچھی طرح پسینہ نکلیانے کے بعد تم دیکھ سکتے ہو کہ جلد کے اوپر ایک پتلی تہ نمل کی جم جاتی ہے۔ یہ نمل پسینہ کے ساتھ آتا ہے۔ اس کے ساتھ اور بھی خراب مادہ موجود رہتا ہے۔ اگر جسم اور کپڑا دھویا نہ جائے تو ایک قسم کی بدبو آنے لگتی ہے۔ جسم اگر ہمیشہ خوب اچھی طرح دھویا نہ جائے تو پسینہ اور میل جم جانے کی وجہ سے پسینہ کے تمام سوراخ بند ہو جائیں گے۔ وہ اپنا کام بالکل نہ کر سکیں گے۔ زہریلا مادہ خون میں اکٹھا ہو کر بیماری پیدا کر دے گا۔ گرم ملکوں میں ہر شخص کو روز غسل کرنا چاہیے۔ سردی کے موسم میں بھی ہفتہ میں دو یا تین دفعہ صفائی کے لئے غسل درکار ہے +

جسم کی صفائی کے لئے صابون اور گرم پانی استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے کے بعد تو اپنے سے جسم کو خوب رگڑ کر پونچھنا بہت مفید ہے۔ اس سے جسم کو قوت ملتی ہے اور ذکام اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کے لئے صبح کا وقت سب سے بہتر ہے۔ جب جسم گرم یا ٹھنڈا ہو اس وقت ٹھنڈے پانی سے کبھی غسل نہ کرو کھانا کھانے کے بعد بھی غسل کرنا نہ چاہیے۔ نہ گرم پانی سے نہ ٹھنڈے پانی سے۔ جب موسم بہت گرم ہو اور جلد کو ٹھنڈا کرنے کے لئے غسل دیکار ہو تو فوراً اسے سے غسل کر دو۔

یہ بہت ضروری بات ہے کہ تندرست آدمی بیماری سے بچنے کے لئے روزمرہ غسل کرے۔ مگر مریضوں کے لئے اور بھی زیادہ ضروری ہے کہ وہ ہر روز نہلائے جائیں۔ کیونکہ غلیظ مادہ بیماری کی حالت میں تندرستی سے زیادہ جلد پر جمع ہو جاتا ہے اور زیادہ زہریلا بھی ہوتا ہے۔ زیادہ تر مریض بہت جلد اچھے ہو جائیں گے اگر وہ ہر روز نہلائے جائیں۔ مریض کے غسل کے لئے گرم پانی ہونا چاہیے۔ اگر مناسب طریقہ سے غسل کیا جائے تو سردی لگنے کا بھی اندیشہ نہیں۔ پہلے داہنا ہاتھ نہلاؤ اور پونچھ کر ڈھانک دو۔ پھر بائیں ہاتھ نہلاؤ اور پونچھ کر ڈھانک دو۔ پھر سینہ اور اسی طرح سے دیگر عضو۔ اس طریقہ سے غسل دینے کے ذریعہ مریض کو ٹھنڈا لگانے کا خطرہ نہ رہے گا۔

کپڑا پہنانا

یہ موسم پر موقوف ہے کہ کس قسم کا کپڑا پہننا چاہیے۔ یہ ضروری بات ہے کہ

جو کپڑا جلد کے ساتھ لگا رہتا ہے اسے اکثر بدلتا اور دھونا چاہیئے۔ گرم ممالک میں اس کو ہر روز بدلیں اور دھو دالیں۔ یا کم از کم ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن جب پسینہ کی غلاظت سے یا جلد کے روغنی غدودوں سے گندہ ہو جائے تو اس غلیظ مادہ سے نہ صرف بدبو پیدا ہوتی ہے بلکہ جلد میں کھجلی ہو کہ بھوٹی بھوٹی بھڑکیاں بھی ہو جاتی ہیں یہ زہریلا مادہ جلد کے ذریعہ جسم میں پھر داخل ہو کر نقصان پہنچائے گا +

بال اور جلد کے روغنی غدود

ہر ایک بال کی جڑ میں ایک چھوٹا غدود ہوتا ہے جس سے روغن نکلتا ہے۔ یہ روغن نکل کر جلد کی سطح پر جمع ہو جاتا ہے۔ جس سے جلد خشک ہونے اور ٹرختے نہیں پاتی۔ اسی روغن سے بال بھی چکنے رہتے ہیں۔ سر کے بالوں کو خوشنما رکھنے اور بڑھنے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انھیں ہر روز دوسرے برش کرتے رہیں۔ بالوں کو کبھی کبھی گرم پانی سے اور اچھے صابون سے دھونا چاہیئے تاکہ گرد اور چکناسٹ رفع ہو جائے +

کنج سر کی خشکی سے پیدا ہوتا۔ اور یہ سر کی خشکی اُن کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے جو جلد کے روغنی غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بیماری کنگھی اور سر کے برش کے ذریعہ دوسرے لوگوں میں پھیل جاتی ہے۔ اس لئے چاہیئے کہ ہر ایک شخص اپنی کنگھی اور اپنا برش استعمال کرے اور اس کنگھی اور برش کو استعمال نہ کرے جسے دوسرے لوگوں نے استعمال کیا ہو۔ گنج اس وجہ سے بھی پیدا ہوتا ہے کہ لوگ

گھر کے اندر بھی ٹوپی پہنے رہتے ہیں۔ گنج کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آدمی اُن تیلوں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں جن کو اکثر عورتیں بالوں میں لگا یا کرتی ہیں۔ بالوں میں تیل لگانا بالکل غیر ضروری ہے۔ بشرطیکہ آدمی ہر روز اپنے بالوں کو اچھی طرح برش کرتا رہے +

جب بالوں میں خشکی پیدا ہو یا بال گرنے لگیں تو مفصل ذیل علاج مفید ہوگا۔ بالوں میں گیلانک خوب رگڑو اور ایسے زور سے رگڑو کہ سر کی چند یا خوب سرخ ہو جائے۔ اس کے بعد مرہم منبرہ استعمال کرو یا اس لوشن کو جس کا نسخہ منبرہ میں ذکر ہے۔ ان کو ہر روز سر پر ملو +

قوت لاسمہ

جب ہم اپنا اعضاء کسی شے پر رکھتے ہیں تو ہم کہا کرتے ہیں کہ ہم نے اسے محسوس کیا۔ جب ہمارے بدن کا کوئی حصہ کسی شے سے چھوتا ہے تو ہم اسے محسوس کرتے ہیں کیونکہ جلد میں ہمیشہ ریشمیں ہوتی ہیں جب اس طرح سے ریشمیں دبتی ہیں تو وہ اپنا پیغام دماغ کو پہنچاتی ہیں اور تب ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ شے گرم ہے یا سرد۔ صاف ہے یا کھردری۔ ہلکی ہے یا بھاری +

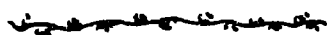
قوت لاسمہ اعلیٰ درجہ کی تربیت کے قابل ہے۔ جیسا کہ اندھوں کو پڑھا لکھا سکھانے سے ثابت ہے۔ کہ وہ کاغذ پر ابھرے ہوئے حروف اپنی انگلی پھرنے سے پڑھ لیتے ہیں۔ انسان کے خالق نے جلد میں یہ ریشمیں اس لئے رکھیں تاکہ اُن کے ذریعہ بدن کی حفاظت ہو اور آدمی حرفہ اور فن میں ماہر ہو۔ اگر جلد میں جس کی یہ

حفاظت نہ ہوتی تو بدن کا کوئی حصہ کسی ایسی شے کو چھو لیتا جو اسے زخمی کرنا یا جلادیتا اور آدمی کو خیر تک نہ ہوتی۔ اس قوت احساس کے بغیر ہم اُن بیشمار کاموں میں اپنے ہاتھوں کو استعمال نہ کر سکتے تھے جن میں اب ہم اُن کو کام میں لاتے ہیں +

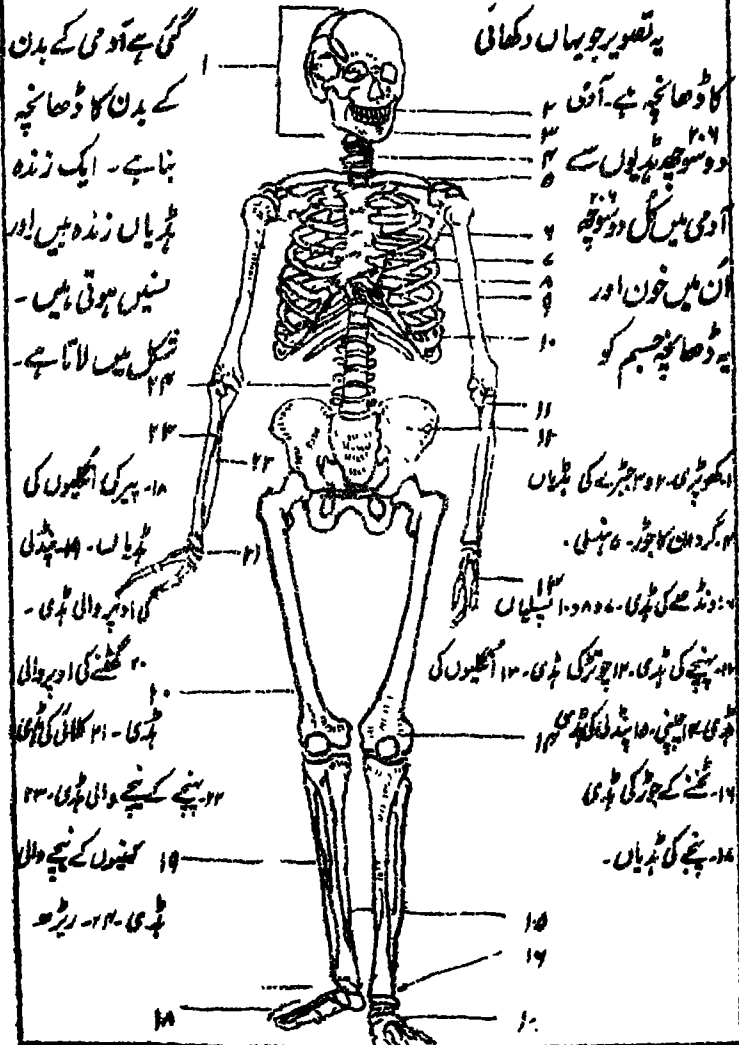
چونکہ جلد کے اتنے بہت سے کام ہیں اور اس کا تعلق آدمی کی صحت اور صوابیت سے ہے اس لئے اس کو اچھی حالت میں رکھنا چاہیئے۔ نہ صرف بار بار غسل کرنے سے اس کی بیرونی سطح کو صاف رکھیں بلکہ تبا کو اور دیگر معطر اشیا سے بہرہ ور کریں جو جلد کے ذریعہ نکالنی پڑتی ہیں۔ تاکہ چار اندر بھی صاف رہے +

انگلیوں کے ناخن

انگلیوں کے ناخنوں کا یہ فائدہ ہے کہ اُن سے انگلیوں کے سروں کی حفاظت ہوتی ہے اور اُن کے ذریعہ اُن چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پکڑ سکتے ہیں۔ انگلی کے ناخنوں کو برابر تراشتے نہیں تاکہ وہ انگلیوں کے سروں سے آگے بڑھنے نہ پائیں۔ جب جلد کو انگلی کے ناخن سے کھلانے کے ذریعہ خراش آجائے تو اس میں کئی طرح کے کیرے لکھس جاتے ہیں۔ ان ناخنوں کے نیچے ہیضہ کے کیرے اور بہت دوسری قسم کے کیرے شاید پیدا ہو گئے ہوں۔ اور جب کھانے کے وقت یا کسی دیگر وقت انگلی منہ میں ڈالی جائے تو یہ کیرے معدہ میں داخل ہو کر سیفیہ یا بعض دیگر بیماریاں پیدا کر دیں گے بلکہ جب انگلیوں کے ناخن تراشتے بھی جائیں تو بھی وہ میل جو ناخنوں کے نیچے جمع ہو رہی ہے وہ چاقو یا چاندی کے یا لکڑی کے کانٹے کے ذریعہ سے نکال دینی چاہیئے +

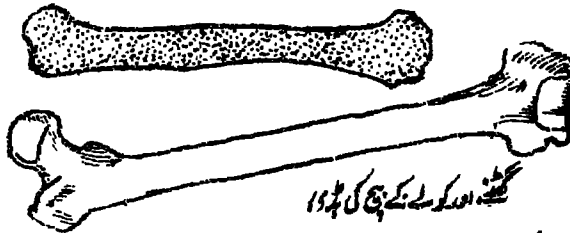


باب ۱۰ استخوان اور ہڈی



اور آدمی کو سیدھا کھڑے ہونے کے قابل بنا دیتا ہے۔ بغیر ڈھانچے کے آدمی نہ سیدھا کھڑا ہو سکتا ہے اور نہ سیدھا چل سکتا ہے۔ بلکہ کپڑوں کی طرح ریگنے پر مجبور ہوتا ہے +

ڈھانچے کے ہر حصہ کو بہت غور سے دیکھنے پر یہ معلوم ہو گا کہ کس خلی کے ساتھ ہر ایک حصہ اپنے اپنے خاص کام کے لئے کیسا موزوں بنا ہے۔ مثلاً کاسہ سر ایک بڑے گیند کی شکل پر بنا یا گیا ہے۔ یہ اندر سے کھوکھلا اور مغز کے رہنے کی جگہ ہے۔ جہاں وہ ضرب سے محفوظ رہتا ہے۔ پسلیاں مثل ایک صندوق کے قلب اور چھپیٹروں کی حفاظت کے لئے بنی ہیں۔ ٹانگ اور بازو کی ہڈیاں لمبی اور پتلی ہوتی ہیں۔ ان کے ذریعہ ہم ٹانگ اور بازو آسانی اور جلد ہلا سکتے ہیں +

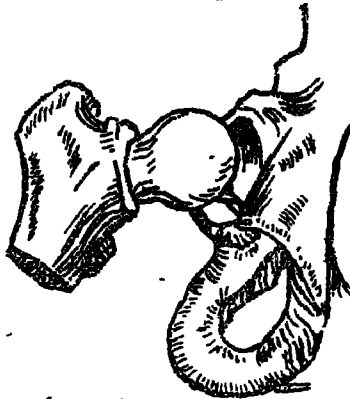


پتھوں کی ہڈیاں بہت ملائم ہوتی ہیں اس لئے احتیاط دیکھنی چاہئے کہ پتھری نہ بھج جائیں۔ اگر نوپیدا شدہ بچہ تمام وقت ایک ہی کر وٹ پر رہنے دیا جائے تو اس کا سر بڑے ڈھنگ سا ہو جائے گا۔ ایک طرف کی پیشانی اُبھر جائے گی اور دوسری طرف کی چٹائی ہو جائے گی۔ چھوٹے بچوں کو صرف چند گھنٹے ایک کر وٹ لٹانا چاہئے۔ اور پھر دوسری کر وٹ کر دینا چاہئے۔ اگر کسی چھوٹے بچہ کو جلد اس کے پیروں پر

کھڑا ہونے دیں تو اُس کی ٹانگیں ٹیڑھی ہو جائیں گی سکولوں میں جو بچیاں بیچ وغیرہ
چھوٹے بچوں کو میٹھے کے لئے دی جائیں وہ ایسی ہوں جن پر بچے ڈھانسا لگا کر بیٹھ
سکیں اور وہ ایسی نمی ہوں کہ بچوں کے پاؤں زمین کو لگ سکیں۔ بعض بچوں کی
پشت کٹری ہو جاتی ہے کیونکہ جن بچوں پر انھیں ٹھینا پڑا اُن پر پیٹھ کے سہارے
کو کچھ نہ تھا +

جب بچے اچھی طرح سے نہیں بڑھتے اور اُن کی ہڈیاں کمزور اور بہت تنہی ہوتی
ہیں تو اُس کی یہ وجہ ہے کہ اُن کو ٹھیک غذا نہیں ملتی۔ اُن کو وہ غذا ملنی چاہیے جس سے
ہڈیاں موٹی اور مضبوط ہوں۔ مثلاً ایسی غذا جو گیہوں، مٹر وغیرہ سے بنتی ہے۔ گھائے
یا بکری کا دودھ بھی دیا جائے تو بہتر ہے +

جہاں دو ہڈیوں کا اتصال ہوتا ہے اُن کے درمیان ایک جھڑپدا ہوجاتا ہے
بعض بڑے جیسے انگلیوں میں ہوتے ہیں قبضہ ناکھلاتے ہیں کیونکہ اُن کے ذریعہ



انگلیاں دروازے کی طرح کھلن اور بند
ہو سکتی ہیں۔ کندھے کا جوڑا اور قسم کا ہوتا
ہے اُس کے ذریعہ بازو صرف بچک ہی
نہیں سکتے بلکہ چاروں طرف گھوم بھی
سکتے ہیں +

وہ جگہ جہاں دو ہڈیوں کا جوڑ

ماتا ہے بہت مضبوط فٹسوں سے جکڑی
کپے کے جڑی پڑی۔ کپے کے جڑ میں دان کہ نکلا
ہی نہیں ہوتی۔ مٹی کا نو دا بھی نکلا ہوتا ہے۔

رہتی ہے۔ بعض اوقات جب جوڑ پر زور کا جھٹکا پڑتا ہے تو یہ نہیں کھنچ کر ٹھیلی بھجاتی

ہیں۔ اسی کو سوچ آجانا کہتے ہیں +

بعض اوقات ہڈیاں ٹوٹ جاتی

ہیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی کا مناسب

علاج کر دیا جائے تو وہ اپنے آپ

جوڑ جائے گی جیسے کسی درخت کی ٹوٹی

ہوئی ڈالی اپنے آپ جوڑ جاتی ہے +

سوچ اور ٹوٹی ہڈی کا علاج اس

کتاب کے باب ۵۴ میں بتایا گیا ہے +

چھتے

اگر چڑ اور اُس کے

نیچے کی چربی جسم سے بالکل

علفہ کر دی جائے تو جسم

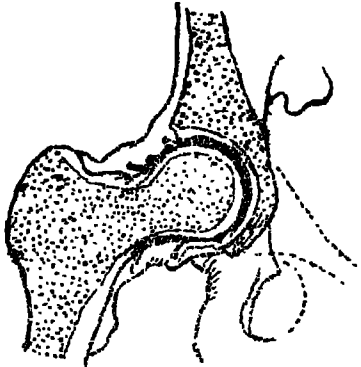
کی شکل ویسی ہی معلوم

ہوگی جیسے ان پتھوں کی

اس تصویر میں ہے جاندار

پتھوں کی رنگت سرخ

ہوتی ہے۔ لگائے یا بکری کا



رات کی ٹی کا تھو اوپر والی ٹی کے جوت ہیں مٹی ہے
ہڈی کا گودا بھی تو ہوتا ہے



سرا گودا کے حساب نا چلے

شرح گوشت چٹے دار ہوتا ہے۔ جسم میں پانچ سو سے زیادہ ٹپے ہیں۔ یہ عضلات یا ٹپے مختلف شکل اور قد کے ہیں۔ بچوں کی تصویر دیکھنے سے معلوم ہوگا کہ بعض گول۔ بعض لمبے۔ بعض بڑے اور بعض چھوٹے ہیں +

داہنا ہاتھ بائیں بازو پر رکھو اور بازو کو تھکاؤ تو بڑے عضلات جو بازو کو تھکاتے ہیں نظر آئیں گے۔ جب کوئی شخص کچھ جاتا ہے تو دوسرا شخص اُن عضلات کی حرکت جو نیچے کے جڑے سے کندھی میں ہوتی ہے دیکھ سکتا ہے۔ عضلات کا کام بازو اور جسم کے ہر حصہ کو جنبش دینے کا ہے +

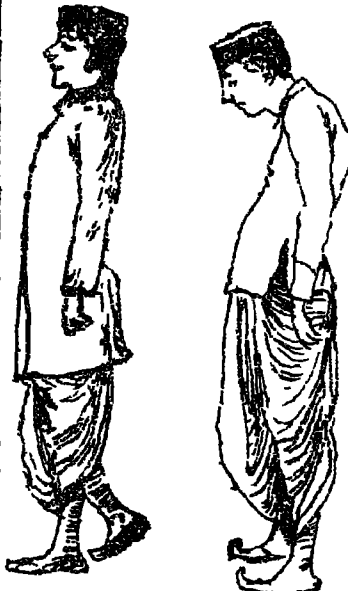
صرف اُسی وقت اُن عضلات کو کام کرنا نہیں پڑتا جس وقت کہ ہم چلتے پھرتے ہیں بلکہ اُس وقت بھی جب ہم کھڑے ہوتے ہیں بعض عضلات کام کرتے رہتے ہیں تاکہ جسم سیدھا رہ سکے۔ بعض لوگ بیٹھنے اور کھڑے ہونے میں اُپٹ کے عضلات کو ڈھیلا کر دیتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوڑھل آتا ہے اور شانے سامنے کو جھک جاتے ہیں۔ یہ صرف ایک بھڑا پن ہی نہیں بلکہ اس سے سینہ کی دیوار پھیپھڑوں کی جانب دبتی ہے اور پوری سانس لینے میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ جب کسی بات پائی پر بیٹھتے ہو تو جسم بالکل سیدھا نہ رکھنا چاہیے۔ جب کھڑے ہوتے ہو تو جس قدر ممکن ہوتن کر کھڑے ہو۔ گویا کسی چیز کو جو سر کے اوپر ہواٹھانے کی کوشش کر رہے ہو۔ کھڑے ہونے میں ٹھڈی ہمیشہ اُٹھی اور سینہ ابھرا ہوا رہنا چاہیے۔ بلکہ کمر کی طرف کھینچا رہنا چاہیے +

سیدھے بیٹھنے اور کھڑے ہونے کی ضرورت یہ جس قدر زور دیا جائے تو بڑا ہے



تین طرح کے لکھنے کا طریقہ

خیر صحت کے طریقہ کا طریقہ



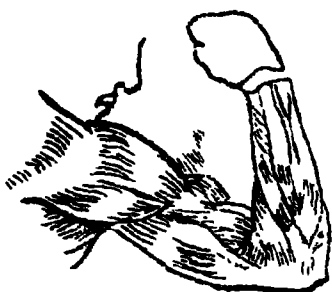
مناسب غذا دیکر ہم اپنے خون کو جتنا چاہیں
صحت کر لیں لیکن اگر کھڑے ہونے اور بیٹھنے
کے غلط طریقے سے خون کے گردن ایسے خراب
ہو جائیں جس سے کہ زندگی بخش دورا
خون بدن کے سارے حصوں میں دور نہ
کر سکے تو بیماری اس کا ضروری نتیجہ ہوگا۔
والدین یا اور استادوں کو چاہیے کہ ہمیشہ اس
وجہ کا خیال رکھیں کہ بچے سیدھے کھڑے
ہوئے اور بیٹھتے ہیں +

خیر صحت کے طریقہ کا طریقہ
مناسب غذا دیکر ہم اپنے خون کو جتنا چاہیں

باب ۱۱

ورزش

یہ مطلقاً ضروری امر ہے کہ انسان جسم کو تندرست اور مضبوط رکھنے کے لئے ورزش کیا کرے۔ ہر شخص کو معلوم ہے کہ جب کوئی کل استعمال نہیں کی جاتی تو اس میں زنگ لگ جاتا ہے۔ اور بہت جلد بیکار ہو جاتی ہے۔ یہی حال ہمارے جسم کا بھی ہے۔ اگر کوئی شخص لیٹا یا بیٹھا رہے۔ اور اپنی ٹانگوں کو چند ہفتے تک استعمال نہ کرے تو وہ اس قدر کمزور ہو جائے گی کہ کھڑا ہونا اور چلنا ناممکن ہو گا۔ اگر کوئی آدمی ورزش نہیں کرتا تو اس کے پٹھے چھوٹے اور ملائم پڑ جاتے ہیں۔ باضامہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اور خون میں اُن نہر لیے



بازو کے ہتھے

کیڑوں کو ہلاک کرنے کی قوت ہاتی نہیں رہتی جو انفاق سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں +
ورزش کرتے وقت دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور یوں جسم کے ہر حصہ میں خون با فریٹے پہنچتا ہے +



ورزش کرنے سے زیادہ سانس لینا پڑتا ہے۔ اور اس طرح جسم کے ہر حصہ میں
 اوكسیجن بہت ایت سے پہونچتا ہے۔ ایک قدیم مثل ہے۔ ”فضل سلیم تندرست“ جب جسم
 کے پٹھوں کو ورزش نہیں ملتی تو عقل گندہو جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص زیادہ زمین اور
 تیز محافظ بننا چاہے۔ تاکہ وہ دل و جان سے مطالعہ کرنے اور جلدی جلدی کیے کے
 قابل ہو جائے تو چاہیے کہ بدن کے پٹھوں کو روزانہ ورزش دے۔ +

لوہار کے ہاتھ موٹے اور بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ اُن کو پیشہ بہتعال
 کرتا رہتا ہے۔ پہاڑی مزدوروں کی ٹانگیں طاقتور اور لمبی ہوتی ہیں۔ کیونکہ وہ اس قدر
 چلتے ہیں۔ برعکس اس کے بہت سے طالب علموں اور دوکانداروں کے ہاتھ اور
 ٹانگیں اور سارا بدن بہت چھوٹا اور کمزور ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت بیٹھے رہتے ہیں۔ اور
 ہاتھوں اور ٹانگوں سے زیادہ محنت نہیں لیتے۔ بہت لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ تعلیم یافتہ
 لوگوں کو سخت محنت نہیں کرنی چاہیے۔ کہ یہ تو صرف فلیوں کا کام ہے کہ وہ ہاتھ سے
 محنت کریں۔ مگر یہ ایک بڑی سخت غلطی ہے۔ محنت کا کام سب سے ممتاز اور افضل
 ہے۔ ورزش عورتوں اور لڑکیوں کے لئے بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی مردوں کے لئے
 لڑکوں کے لئے۔ کیونکہ ہر شخص کو اپنے پٹھوں کی کمزوری پر نادم ہونا چاہیے +

جب خدا نے انسان کا جسم بنایا تو اُسے معلوم تھا کہ جسم کو کس چیز کی ضرورت
 ہوگی جس سے کہ وہ مضبوط اور تندرست رہ سکے۔ اس لئے اُس نے جسم کی پرورش
 کے لئے صرف غذا ہی نہیں بنائی بلکہ ایسی قید لگادی کہ اُس غذا کو حاصل کرنے
 کے لئے انسان محنت کرے۔ کیونکہ اُس نے کہا ”تو اپنے منہ کے پسینے کی روٹی کھائے گا“

وہ آدمی جو ہر روز کھانا تو رہتا ہے لیکن اپنے ہاتھوں اور ناگوں کے ٹپوں کو ورزش نہیں دیتا وہ تندرستی کے سب سے بڑے اور ضروری قواعد کو توڑتا ہے۔ وہ ضرور مریض اور کمزور ہو جائے گا +

ورزش کسی قسم کی ہوتی ہے۔ لیکن سب سے بہتر قسم کی ورزش روزمرہ کے معمولی کام کاج میں پائی جاتی ہے۔ مثلاً باغبانی کرنا۔ بڑھی کا کام کرنا۔ وغیرہ وغیرہ چلنا۔ دوڑنا۔ اور تیرنا بھی ورزش میں داخل ہیں +

جب طرکے کچھ عرصہ تک چھپ چاپ بیٹھے مطالعہ کرتے رہیں۔ تو سانس و صفا پڑھتا ہے اور اندر سانس لیتے وقت بہت تھوڑی ہوا پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ دل کی حرکت بھی دھیمی ہو جاتی ہے۔ اور عقل کند پڑ جاتی ہے جس سے سچا بھی طرح مطالعہ نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے اُستادوں کو چاہیے کہ بچوں کو کچھ تیز دیا کریں تاکہ وہ کمروں سے نکل کر باہر دوڑیں کھیلیں۔ کھیل اور تفریح کے لئے معمولی چھٹی کے علاوہ تین چار منٹ تک اُن سے سانس لینے کی ورزش کرایا کریں۔ ایک یا دو دفعہ صبح کو اور ایک یا دو دفعہ تیسرے پر۔ ان ورزشوں سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ اور سچے گمراہ اور جلد جلد سانس لینے لگتے ہیں۔ یوں اُن کی عقل میں بھی تیزی آ جاتی ہے

باب ۱۲

نظام عصبی

جسم میں بہت سے عضو ہیں۔ اور ہر عضو کا کام علیحدہ ہے۔ مثلاً معدے کا کام غذا ہضم کرنا ہے۔ گردے زہریلا مادہ خارج کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ جلد جسم کی گرمی اندازے سے رکھتی ہے۔ اور قلب خون کو سارے بدن میں گردش دیتا ہے۔ ہر عضو کو اپنا پورا کام ٹھیک اور معین وقت پر کرنا چاہیئے۔ اور کل اعضا ایک دوسرے کے معاون ہو کر کام کریں۔ ورنہ جسم بیمار ہو کر مر جائے گا۔ بدن سے اپنے بیشمار اعضا کے ایک فوج کی مانند ہے۔ فوج میں بعض آدمیوں کو ایک کام کرنا پڑتا ہے۔ اور بعضوں کو کوئی دوسرا لیکن ہر ایک آدمی کو چاہیئے کہ ٹھیک وقت پر اپنے کام کو سرانجام دے۔ اور سب سے ضروری بات یہ ہے کہ وہ سب مل کر ایک آدمی کی طرح کام کریں۔ اس کے لئے اس امر کی ضرورت ہے کہ ایک آدمی جو جو بحیثیت مجموعی ساری فوج کے کام کو اپنے قابو میں رکھے۔ اور اُسے باقاعدہ چلائے۔ اور فوج کے ہر سپاہی کے کام کی بھی نگرانی کرے۔ اسی طرح بدن میں بھی ایک حاکم ہونا چاہیئے جو بدن کے ہر حصہ کی ہدایت اور اس کا انتظام کرے۔ یہ حاکم نظام عصبی ہے۔

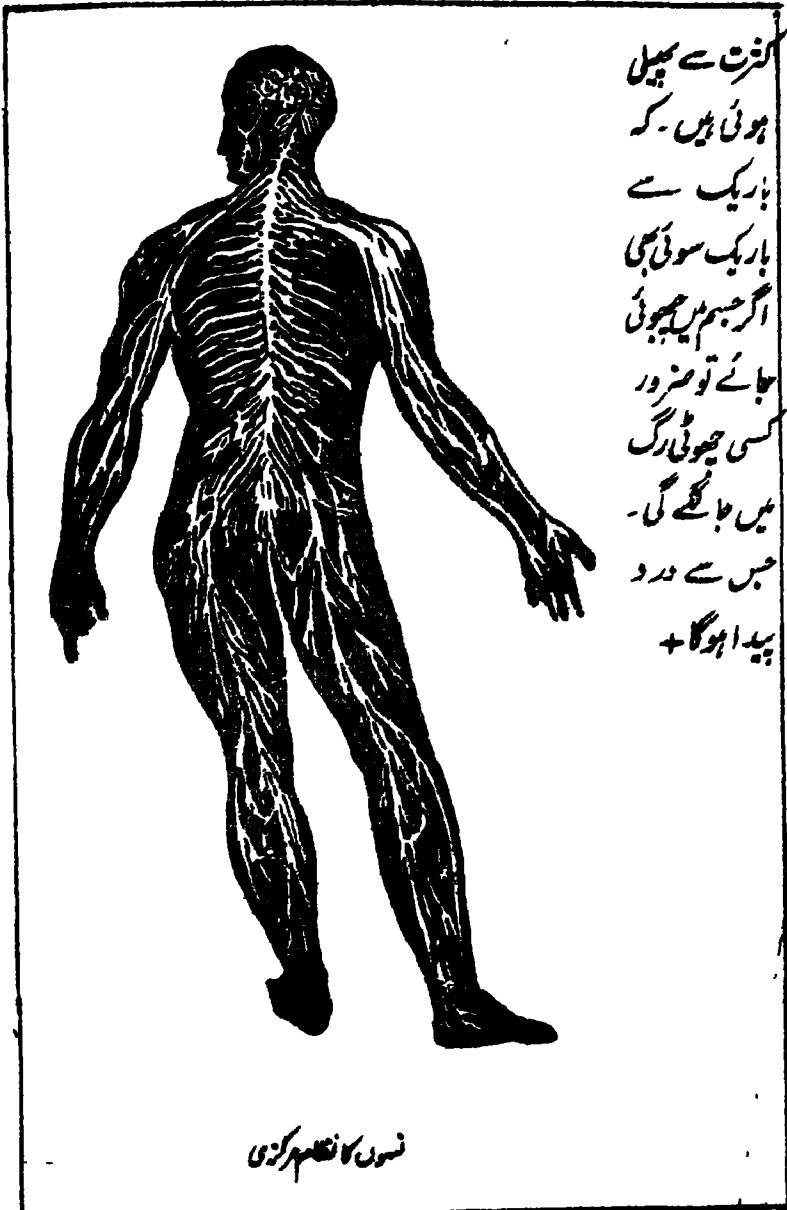
یہ نظام عصبی کا کام ہے کہ جسم کے ہر عضو سے اُس کے معین وقت پر ٹھیک اور پورا کام کرائے۔ جب ہم ہاتھ پھیلا نا چاہتے ہیں تاکہ کسی شے کو پکڑیں تو نظام عصبی ہی بازو کے پٹھوں کو حرکت دیتا ہے۔ جب ہم چلنا چاہتے ہیں تو نظام عصبی

انگوں کے چٹھوں سے کام لیتا ہے۔ نظام عصبی پیچیدہ ٹروں۔ دہل۔ گردوں اور جگر سے
 اُن کا کام کراتا ہے۔ یہ جسم کے سارے حصوں پر حکمراں ہے۔ جب ہم سوچتے یا
 یاد کرتے ہیں تو یہ نظام عصبی کام ہے۔ کہ سوچنے یا یاد کرنے کا کام کرائے +
 دماغ اور ریڑھ کی نرس

نظام عصبی کے دو بڑے حصے ہیں یعنی دماغ اور ریڑھ کی نرس۔ دماغ ایک
 ہڈی کے صندوق میں جس کو کاسہ سر کہتے ہیں محفوظ رہتا ہے +

ریڑھ کی نرس اصل میں دماغ ہی سے ایک لمبی رستی کی شکل میں نکلتی
 ہے۔ اور قریب قریب چھوٹی انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہے۔ یہ دماغ کے نیچے
 کے حصے سے ملی ہوئی ایک بڑے سوراخ میں سے ہو کر کاسہ سر سے نکلتی ہے
 اور ایک عجیب حیرت انگیز طریقے سے محفوظ رہتی ہے۔ ریڑھ کی نرس ۲۴
 جو بیسوں کڑیاں جو ایک دوسرے سے جڑی ہوتی ہیں۔ جن سے ریڑھ بنتی
 ہے۔ وہ اندر سے کھوکھلی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ کڑیاں ایک دوسرے پر
 رکھی گئی ہیں۔ تو اُن کے درمیان کا سوراخ دوسری کڑی کے سوراخ پر
 آتا ہے۔ جس سے اُن کے درمیان ہڈیوں کی ایک لمبی نالی بن جاتی ہے۔ یہ ریڑھ
 کی ہڈی جس کے اندر نرس رہتی ہے۔ وہ نیچے کمزور ہو جاتی ہے +

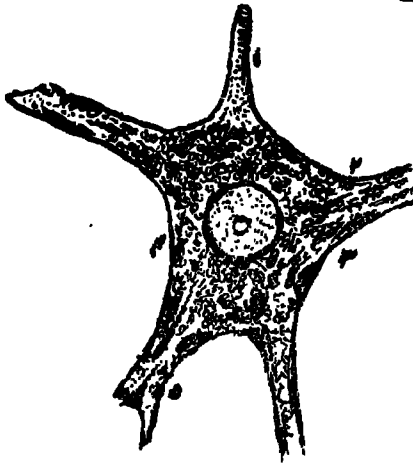
دماغ اور ریڑھ کی نرس میں بہت سے چھوٹے چھوٹے اعصاب (رگیں)
 ہوتی ہیں جو تمام جسم میں پھیلی رہتی ہیں۔ یہ رگیں ریشم کے دھاگے سے بھی
 زیادہ باریک ہوتی ہیں۔ اور سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ رگیں اس



گرفت سے پہلی
ہوئی ہیں۔ کہ
باریک سے
باریک سوتی بھی
اگر جسم میں چھوٹی
جائے تو ضرور
کسی چھوٹی رگ
میں جا لگے گی۔
جس سے درد
پیدا ہوگا +

نسون کا نظام مرکزی

اعصاب کے ذرے اور ریشے



اگر دماغ احمق پڑھ
کی نہیں الگ الگ اڈھیری
جائیں تو ان کی بناوٹ
بیشمار پارک سینڈ سٹوٹ
کی مانند بنی ہوئی معلوم ہوگی
ان کو عصاب کے ریشے کہتے
ہیں۔ ان کے ایک سرے پر

نوں کے حوا - ۱۔ ٹوٹھون جدا جزائے اعصاب کا

غلاف - ۲۔ اجزائے اعصاب کا مادیہ - ۳۔ نیوکلیس - ۴۔ دماغ اعصاب

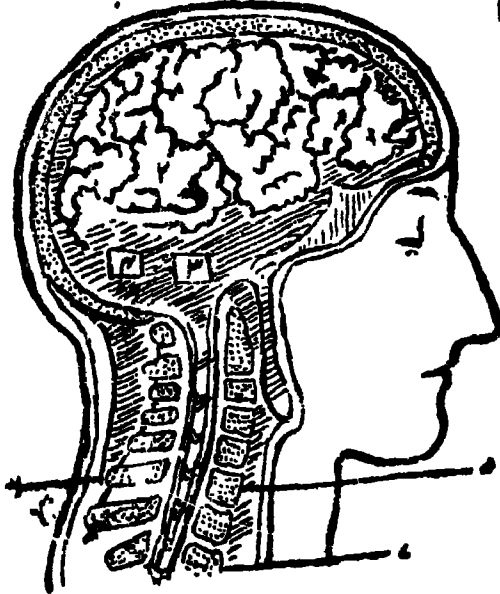
اعصاب کے ذرے کہتے ہیں
قریب قریب تمام اعصاب کے ذرے ریڑھ کی نرس اور دماغ میں ہوتے ہیں
اعصاب کے یہ ذرے دماغ کا وہ حصہ ہے جو سوچنا اور یاد رکھنا ہے۔ اور جن سے
پتھوں کو حرکت ہوتی اور بدن کے سارے حصوں پر وہ حکومت کرتا ہے۔ جیسے
ٹیلیگراف کی تاریں باہر کے شہروں کا تعلق صدر ٹیلیگراف ذرے سے کرتی ہیں۔ ویسے اعصاب
کے ذرے اعصاب کے ریشوں کو جسم کے ہر حصہ سے ملاتے ہیں۔ دماغ۔ ریڑھ کی نرس۔
جسم کے دوسرے اعضا کے صحیحان خبر لیجا تا ان عضلاتی ریشوں کا کام ہے +

دماغ احمق ریڑھ کی نرس کا کام

گو نہیں جو جسم کے ہر عضو میں پھیلی ہیں۔ وہ مثل تار برقی کے ہوتی ہیں

کہو کہ دماغ اور ریڑھ کی نش کسی صوبے کے گورنر کی مانند ہیں جو اپنے صدر مقام میں بیٹھنے
 و دفتر میں رہتا ہے۔ اور جو نئیں جسم کے ہر عضو میں جاتی ہیں۔ وہ تار گھر کے تاروں کی
 مانند ہیں جن کے ذریعہ صوبے کے بڑے بڑے شہروں کا تعلق گورنر صاحب کے دفتر
 سے ہوتا ہے۔ اور جو کچھ کسی شہر میں واقع ہوتا ہے اُس کی خبر انہیں تاروں سے
 گورنر صاحب کو پہنچتی ہے جس کے جواب میں وہ فوراً شہر کے حکام کو حکم دیتا ہے کہ
 کیا کرنا مناسب ہے +

دماغ جسم کے مختلف حصوں سے صرف خبر ہی نہیں پاتا بلکہ اُس کے جواب میں



اور مغز ۱۰۔ مینڈیکلا بلاکھا۔ ۱۱۔ حلیوم۔ ۱۲۔ قریہ باگریاں۔ ۱۳۔ حرام مغز
 خود بھی خبر روان کرتا ہے۔ اور عضلات سے حرکت کراتا یا دل کی حرکت کو گھٹاتا یا بڑھاتا

ہے۔ اگر ہم چلنا چاہتے ہیں۔ تو دماغ مانگوں کے عضلات کو حکم دیتا ہے کہ چلیں۔ تب وہ چلتی ہیں۔ اگر آنکھ دماغ کو خبر دیتی ہے کہ ایک سانپ قریب ہے تو وہ عضلات کو خبر دے کر فوراً جسم کو وہاں سے ہٹانے کا کام کرتا ہے۔ اگر انگلی کی ٹس دماغ یا ریڑھ کی ٹس کو خبر پہنچاتی ہے کہ انگلی کوئی گرم شے کو چھو رہی ہے۔ تو دماغ اور ریڑھ کی ٹس بازو کے عضلات کو حکم دیتے ہیں کہ انگلی وہاں سے ہٹالیں اگر بارے اعضاء نہ ہوتے تو ہم یہ معلوم نہ کر سکتے کہ انگلی جلتی ہے۔ اور جب تک وہ بالکل زہل جاتی ہم اُس کو نہ ہٹاتے +

دماغ سوچتا محسوس کرتا اور یاد رکھتا ہے۔ یہ بحث بھی کرتا ہے اور نفرت بھی کرتا ہے یہ فیصلہ بھی کرتا ہے کہ ہم کو کیا کھانا یا کرنا چاہیے۔ یہ جسم کے کل عضلات کو حکم دیتا ہے۔ اگر یہ اعضاء جو دماغ کا دوسرے اعضاء سے تعلق پیدا کرتے ہیں۔ کٹ کر دوڑے ہو جائیں یا اُس حصے کو نقصان پہنچے تو وہ عضو سن پڑ جائے گا یعنی اُس میں محسوس کرنے یا زخم کرنے کی قوت نہ رہے گی۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا جن عیاش آدمیوں کو آتشک کی پیاری ہو جاتی ہے۔ اُن کا اکثر آہستہ آہستہ مفلوج ہو جاتا ہے۔ کیونکہ شراب اور آتشک دونوں کا زہر اعضاء کو بیکار کر دیتا ہے +

نظامِ عصبی کی تندرستی کے متعلق

نظامِ عصبی کی تندرستی کے لئے کل جسم کو تندرست اور مضبوط ہونا چاہیے۔ اچھی غذا صاف پانی۔ نیند جسم اور دماغ کی کافی ورزش۔ نظامِ عصبی کی تندرستی کے لئے بہت ضروری ہیں +

جسم اور نظام عصبی کی تندرستی کا بہت کچھ دار و مدار دماغ پر ہے۔ اس کے بہت سے ثبوت ہیں جن سے سب واقف ہیں۔ مثلاً جب کسی کو گھبراہٹ یا شرمندگی ہوتی ہے۔ تو اعصاب جلد میں خون کی رگوں کو پھیلاتے ہیں۔ اور اُس وقت چہرے کی جلد کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ گھبراہٹ سے دل کی حرکت بھی تیز ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات جب کوئی شخص بہت ڈر جاتا ہے تو اگر جسم گرم بھی نہ ہو تو بھی پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ دل یا دماغ کو کسی بڑے صدمے کے پہنچنے سے آدمی کو غش بھی آ جاتی ہے۔ جب کوئی شخص رنجیدہ یا غصے ہوتا ہے۔ تو کئی دن تک بیٹر کھانا کھا لے رہ سکتا ہے اور بھوک محسوس نہیں کرتا۔ جب کوئی شخص خوش ہوتا ہے۔ اُس کو خوب بھوک معلوم ہوتی ہے اور جسم کا ہر عضو اپنا خلیک کام کرتا ہے۔ ان سب واقعات سے دماغ کا اثر تمام جسم پر ظاہر ہوتا ہے جسم اور نظام عصبی کو تندرست رکھنے کے لئے لازم ہے کہ انسان صرف اچھی باتوں کو سوچے۔ یعنی اُس کے خیالات پاک ہوں۔ خواب اور تندرست خیالوں سے دماغ اس قدر مریض ہو سکتا ہے کہ پاگل ہو جائے ممکن ہے +

انسان کا اشرف المخلوقات ہونا اس امر پر موقوف ہے کہ اُس میں عقل یا دماغ ہے چونکہ اُس کو عقل ہے۔ اس لئے وہ بھلے دور و بر سے میں تمیز کر سکتا ہے۔ انسان ہی صرف ایسا مخلوق ہے جو

عقل اور سمجھ سے مزین ہے۔ اور اسی وجہ سے اس دنیا کی ساری خلقت میں صرف وہی خدا کی پرستش اور خدمت کر سکتا ہے جب خدا نے انسان کو پیدا کیا اور اُس کو عقل عطا کی تو اُس کا صرف یہ مطلب تھا کہ انسان اُسے صرف اچھی باتوں کے سوچنے میں مشغول رکھے۔ وہ یہ چاہتا تھا کہ انسان غور کرے اور اپنے دل میں ہر قسم کا اچھا علم جمع کرے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ خدا کی تجویز کے مطابق عمل کرے۔ اور دل و دماغ سے صرف اچھے کام لے۔ اپنے دل و دماغ پر قابو رکھو اور کبھی غصہ دلانے والے خیالوں کو جگہ نہ دو۔ کیونکہ غصہ دل و دماغ کو ویسا ہی نقصان پہونچاتا ہے جیسے زہر جسم کو وہ جو اپنی روح پر مضابطہ ہے۔ اُس سے بڑا ہے جو شہر کو لے لیتا ہے، سب سے بہتر طریقہ دماغ کو ترقی دینے اور اُس میں سچے علموں کو جمع کرنے کا یہ ہے کہ انسان دنیا کے خالق اور خدا کے بارے میں سوچنا شروع کرے۔ اور صرف انھیں خیالوں کو جگہ دے جو خدا چاہتا ہے کہ ہم سچیں اس کے لئے ہم اُس کی باتیں اور خیالات جو کتاب مقدس میں درج ہیں پڑھیں +

شیر خوار بچے کے نظام عصبی کو ہم ایک نئے کپڑے سے تشبیہ دے سکتے ہیں۔ جس کو کبھی تہ نہیں کیا اور بل نہیں پڑا۔ جب کسی کپڑے کو کئی بار تہ کرتے ہیں تو یہ بل بڑھتے جاتے ہیں۔ اور انھیں

لوں پر اُس کو تہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اُن لوں کے برخلاف تہ کرنا چاہو تو ذرا مشکل ہوگا۔ کہ نئے بل پڑیں۔ یہی حال بچے تک ہے چنانچہ وہ سوچنا۔ بولنا اور کام کرنا شروع کرتا ہے۔ تو دماغ میں عادت پڑ جاتی ہے۔ مثلاً جیسے کپڑے کے بار بار تہ کرنے سے بل پڑ جاتے ہیں۔ اس وقت سے لے کر بچے کو آئندہ کے لئے سوچنا۔ بولنا اور کام کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اُس کو سوچنے۔ بولنے اور عمل کرنے کی عادت ہو گئی۔ اور اس میں تبدیلی مشکل سے ہوگی +

جب پہلی دفعہ ہم کوئی نئی حرکت کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً باجہ بجانے کی۔ اُس وقت دل و دماغ کی ساری توجہ دہکار ہوتی ہے۔ لیکن جب ہم نے اُس کو بار بار کر لیا۔ ایک عادت پیدا ہو گئی۔ اور پھر اُس کے بجانے میں ہم کو سوچنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ مثلاً جس نے باجہ بجانا سیکھ لیا ہو۔ تو وہ ہاتھوں سے بجاتا بھی جائے گا اور دوسری چیزوں کو دیکھتا اور سوچتا بھی جائے گا +

تقریباً جو کچھ ہم کرتے ہیں۔ بھلا یا بُرا اُس کی عادت بن جاتی ہے۔ پس آدمی دل و دماغ کی ایسی تربیت کر سکتا ہے۔ کہ صرف نیک عادتیں ہی بنیں۔ یا بار بار بُری باتوں پر دھیان کرنے اور بار بار بُرے کام کرنے سے بُری عادتیں پیدا کر لے گا۔ ہماری اکثر عادتیں پچیس سال کی عمر سے پہلے پختہ ہو جاتی ہیں۔ اس لئے یہ کیسا

ضروری امر ہے کہ بچوں اور لڑکوں کی مناسب تربیت ہو، ان کو سکھانا چاہیے کہ وہ ایسی باتوں پر دھیان لگائیں جو راست اور دیانت سے معمور اور انصاف کے مطابق اور پاک صاف اور نیک نامی کی ہوں۔ اس طریقہ سے شریف سیرت نشوونما پائے گی۔ اگر عقلی اور جسمانی نیک عادتیں پیدا ہوں۔ تو بیماری سے بہت آسانی کے ساتھ بچ سکتے ہیں اور عمر کی درازی اور مفید زندگی حاصل ہوگی +



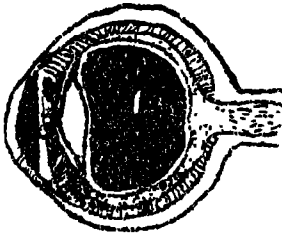
باب ۱۳

آنکھ اور کان

آنکھ ایک عجیب حیرت افزا عضو ہے۔ یہ ہر ایک شے کو دیکھ کر اس کی تصویر
 کھینچ لیتی ہے۔ اور اعصاب جو آنکھ میں جوتے ہیں۔ اس تصویر کی خبر دماغ کو دیتے
 ہیں۔ چونکہ آنکھ کو بہت آسانی سے نقصان پہونچتا ہے۔ اس لئے یہ کاسے سر کے
 سامنے خانہ چشم کے اندر سپوٹوں۔ پگلوں اور ابروؤں کی محافظت میں رہتی ہیں +
 اندھوں کی حالت پر جس قدر ترس آتا ہے، اس قدر شاید کسی اور
 دکھی آدمی پر ترس نہیں آتا ہوگا۔ جہاں وہ چاہتے ہیں وہ جا نہیں سکتے۔ نہ
 جو کام وہ کرنا چاہتے ہیں کر سکتے ہیں۔ اپنی روزی کمانے کے لئے بہت حقوڑے
 ایسے کام ہیں جو وہ کر سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت اندھے بییک مانگنے لگتے
 ہیں۔ دنیا میں خوبصورت اشیاء کو وہ دیکھ نہیں سکتے۔ اور ساری عمر اندھیری
 رات جیسی تاریک کوٹھڑی میں وہ بند رہتے ہیں۔ وہ دیکھ کر پڑھ نہیں سکتے
 اس لئے ان کی تعلیم مشکل سے ہو سکتی ہے۔ اس لئے نہایت ضروری ہے
 کہ سب لوگ یہ جان لیں۔ کہ اپنی آنکھوں کی حفاظت کیسے کریں۔ مبادا
 ان کو نقصان پہونچنے سے وہ اندھے ہو جائیں +

آنکھوں کی حفاظت

چھوٹے بچوں کی آنکھوں کی بہت حفاظت کرنا چاہیے۔ جو نمی تچہ پیدا ہو



اُس کی آنکھ فوراً بورک ایسڈ سے دھو
ڈالو۔ دیکھو نسخہ نمبر اول باب نیزہ راپان
باب ۲۲۔ جب بچہ سوتا ہو تو اُس کا بدن
جالی سے دھانک دو تا کہ مکھیاں آنکھوں
پر نہ بیٹھ سکیں۔ اور پیاری نہ لگا سکیں
گرمی کے موسم میں اکثر ہر کہیں ایسے بچے
میں گے جن کی آنکھیں دکھتی اور کچھ
سے بھری ہوتی ہیں۔ مکھیاں ان دکھتی
آنکھوں پر بیٹھ کر نہ صرف آنکھ کے کچھ ہی کو
کھاتی ہیں۔ بلکہ اپنے پیروں میں بھی

الف۔ ا۔ ثقیہ۔ مائیلی

ب۔ ا۔ ڈیلا۔ پیر۔ ۲۔ ثقیہ۔ ۲۔ اندہ کا جوت۔

لگا لیتی ہیں۔ اور وہی کچھ لگا ہوا پرے کر دوسرے بچوں کی آنکھوں پر جن کی
آنکھیں تندرست ہیں بیٹھ جاتی ہیں۔ پس اُن کے پیروں کی کچھ اُن بچوں کی
آنکھوں میں لگ جاتی ہے۔ اور اُس کی آنکھیں بھی آجاتی ہیں۔ اس طرح آنکھ کا
مرض ایک بچے سے لے کر سینکڑوں بچوں میں پھیل جاتا ہے +

مدرسہ کا کہہ جاں لڑکے پڑھتے ہیں۔ خوب روشن اور صاف ہونا چاہئے۔
اُن کے بیٹھنے کے لئے اگر گریباں ہوں تو چھوٹی چھوٹی ہوں تاکہ اُن کے ہر ذہن پر
لگ سکیں۔ نیز سبھی اتنی سچی ہونی چاہئے کہ جب اُس پر کھول کر رکھی جاے
اور بچہ سیدھا بیٹھے تو نیچے اور حروف کے درمیان صرف ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اُنکے

کتابوں کے حروف بڑے اور صاف ہونے چاہئیں۔ لڑکوں کو چمچیک۔ کھسرہ اور لال بخار سے صحت پانے کے بعد چند مہینے تک اسکول نہ بھیجنا چاہیے۔ کیونکہ یہ بیماریاں آنکھ کو بہت کمزور کر دیتی ہیں +

عام بات دیکھنے میں آئی ہے کہ جب کسی کی آنکھ میں کچھ پڑ جاتا ہے۔ تو وہ انگلی سے یا سیلے کپڑے سے اُس کو ملنے لگتا ہے۔ اس سے یقیناً آنکھوں کو بیماری لگتی ہے۔ کیونکہ انگلیاں ہر قسم کی گندی چیزوں کو چھوتی ہیں۔ اور کپڑے سے ناک پونچتے ہیں۔ اور اُس کو کئی اور گندے کاموں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ سو یہاں میں بھی مواد پیدا کرنے والے کپڑے ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مواد پیدا کرنے والے کپڑے آنکھ میں داخل ہوتے ہیں۔ تو آنکھ فوراً دکھنے اور درد کرنے لگتی ہے۔ سرخ ہو جاتی ہے اور اس سے پانی بہنے لگتا ہے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں کچھ بہت ہونے لگتا ہے۔ صبح کے وقت آنکھوں کے کنارے کچھ سے بھرت ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے آنکھ کو سیلے کپڑے یا سیلے ہاتھوں سے کبھی نہیں پونچھنا چاہیے۔ اس کے پونچھنے کے لئے بورک ایسڈ کے پانی سے چند قطرے آنکھ میں ڈال لو۔ (دیکھئے نسخہ نمبر ۱ باب ۵)۔ اگر بورک ایسڈ نہ مل سکے تو کچھ کوصان کرنے کے لئے صاف پانی آنکھ میں ڈالو۔ رومال یا کپڑے سے آنکھ کو نہ پونچھو +

مبہا کو اور نشے کی چیزوں کے استعمال سے بھی آنکھوں کو بہت ضرر پہنچتا ہے۔ تم نے اکثر اس بات کو دیکھا ہو گا کہ شرابی کی آنکھ ہمیشہ لال رہتی ہے۔ اور مبہا کو پینے والے کی آنکھ زرد رہتی ہے۔ مبہا کو اور شراب پینے والوں کی بصارت بہت

مکڑور ہوتی ہے +

آنکھوں کی حفاظت اور اُن کی تندرستی کے لئے جن باتوں کا ذکر ہو چکا ہے۔ اُن کے علاوہ ذیل کی باتوں پر بھی بہت غور کرنا چاہیے +

۱۔ ایسے کمرے میں کبھی نہ پڑھو جس میں روشنی کافی نہ ہو۔ اور نہ سینے پر رونے یا کاڑھنے کا کام کرو +

۲۔ جب مطالعہ کرتے ہو تو روشنی کے ساتھ ساتھ کر کے نہ بیٹھو۔ بلکہ اس طرح بیٹھو کہ کیفیت کی طرف سے کتاب پر روشنی پڑے +

۳۔ جب دیر تک مطالعہ یا کوئی ایسا کام کرتے ہو جس میں بہت غور کرنے کی ضرورت ہے۔ تو آنکھوں کو دو مختل فوٹا بند کر کے یا کھڑکی میں سے آسمان یا ہری گھاس کی طرف دیکھ کر کچھ لمحے کے لئے آرام دو +

۴۔ جب آنکھ میں گر دیا کوئی غار جی شے پڑ جائے۔ تو اُس کو مت ملو۔ بلکہ فوراً جو رک ایسڈوشن سے دھو کر نکال دو۔ اور اگر بورک ایسڈوشن دستیاب نہ ہو سکے تو صاف اُبالا ہوا پانی کافی ہوگا +

۵۔ دوسرے شخص کا استعمال کیا ہوا تولیہ۔ صابن۔ پیمپیں وغیرہ ہرگز استعمال نہ کرو۔ ممکن ہے کہ جس شخص نے یہ چیزیں استعمال کی تھیں اُس کی آنکھیں خراب ہو جائیں اس حالت میں تم کو بھی کوئی نہ کوئی آنکھ کی بیماری منور لگ جائے گی +

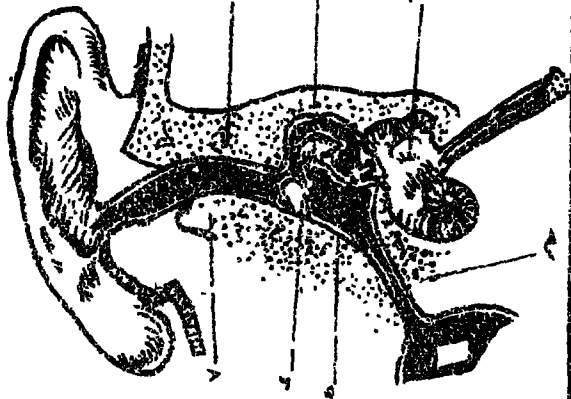
۶۔ دھواں آنکھوں کے لئے بہت مضر ہے۔ تو زری قیمت میں دودھش یا چینی بنائی جاسکتی ہے جس کے ذریعہ سے دھواں کو روک سکے یا ہر نکل سکتا ہے اور آنکھیں

تکلیف اور صفت سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ کھانا پکانے کے کمرے میں اگر دودھ کش نہ ہو تو سارا گھریا اس تکلیف دہ دھوئیں سے بھر جاتا ہے۔ مگر جب دن میں تین یا چار دفن روز روز اس میں بیٹھنا پڑے۔ تو طائذان کے ہر شخص کی آنکھوں کو نقصان پہونچے گا پس معطر اور خیرج کر کے دودھ کش کا انتظام کرنا چاہیے +

سکانوں کی حفاظت

اس باب میں کان کی جو تصویر دی گئی ہے۔ اس پر غور کرنے سے معلوم ہو گا کہ سکان تین حصوں میں منقسم ہے۔ سر کے باہر کی طرف جو حصہ ہے۔ اس کو ہر کنپٹی میں دیکھتے ہیں وہ ایک

پیک کی مانند ہے
یہ آواز کو کان کے
اندرون میں جھٹکے
پہونچانے کا کام دیتی
ہے۔ کان کا وسطی
حصہ ایک چھوٹی
تلی کے ذریعہ حلق



۱۔ ٹی ۲۔ سینس۔ ۳۔ ویشی ہول اور ٹکیا۔ ۴۔ پرشکین۔ نیوب

۵۔ وسط گوش۔ ۶۔ پچانک پرہ۔ ۷۔ ۸۔ ٹی۔

تلی بند ہو جائے تو کان ہرا ہو جاتا ہے۔ جب کسی شخص کو زکام ہو اور اس کی ناک اور حلق میں بلغم جاوے تو حلق اور کان کے گھاؤ میں اندک طرف عدم ہو جاتا ہے۔

اور یہ نلی بند ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عام سبب بہرے ہونے کا ہے +
جب کان اور طلق کی درمیانی نلی میں کوئی خرابی ہو جاتی ہے۔ تو کان کے
اندر کے حصہ میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جب کان کے اندر مواد جمع ہو جاتا ہے
تو اُس میں دھند ہو جاتا ہے۔ بعض وقت اس قدر مواد جمع ہو جاتا ہے کہ کان کے
پر دسے کو بچا کر باہر بہنے لگتا ہے۔ اس کا علاج باب ۴۴ میں دیا گیا ہے +

کان کی حفاظت کرنے کے لئے ذیل کی باتیں بحفاظت رکھنے کے قابل ہیں۔
۱۔ کان کا میل کان کے اندر ایک بہت کارآمد چیز ہے۔ یہ میل بہت تلخ ہوتا
ہے۔ اور اس کی وجہ سے کان کے اندر کوئی کثیر انہیں جانے گا۔ اگر کوئی جانے گا
تو اتفاق سے اُڑ کر جا پڑے گا۔ اس میل کو کسی کھود کر دکان چاہیے۔ اگر کان کی
میل سخت ہو کر راحت میں خلل انداز ہو۔ تو اُس طریقہ سے مٹا لو جو باب ۴۵ میں دیا گیا
ہے۔ کان میں چھوٹا لُگ آتے ہیں وہ بھی کیڑوں اور گرد کو کان میں گھسنے سے روکتے
ہیں۔ نانی کو کسی اجازت نہ دو کہ ان ہانوں کو کاٹے +

۲۔ اگر کان میں کوئی چھوٹا کیڑا یا ٹکڑا پھنس جائے تو اُس کو نکالنے کا سب سے بہتر طریقہ
یہ ہے کہ کان میں تھوڑا سا میٹھا تیل گرم کر کے ڈال دیا جائے۔ تیل ڈال دینے سے
کیڑا یا ٹکڑا نکل آئے گا۔ یا کان کے اندر مر جائے گا۔ اُس وقت گرم پانی کی چھکاری
لگا کر نکال دو +

۳۔ زور سے ناک نہ چھکنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے ناک اور طلق کے کیڑے
کان اور ناک کی درمیانی نلی میں چو کر کان کے اندر چلے جا سکتے ہیں جبکی

دہرے سے ہرے ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے +
 نہ بچے کے کان کے اوپر کبھی نہ مارو۔ ممکن ہے کہ کان میں چوٹ لگ جانے
 سے ہر اہو جانے +
 بچوں کے کان کبھی نہ مروڑو +



باب ۱۴ تولید اور اعضائے تناسل

(خاص کر مردوں کے متعلق)

اس کتاب میں تولید اور اعضائے تناسل کے بیان کرنے کا خاص سبب یہ ہے کہ اُس کی ناواقفیت سے لوگ بیشمار مہلک بیماریوں اور بے چہرئی کے گناہوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

جب لڑکا پندرہ یا سولہ سال کی عمر کو پہنچتا ہے۔ تو اُس کے جسم میں تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں۔ اُس وقت سے وہ بالغ ہونے لگتا ہے۔ جب وہ اس عمر کو پہنچ گیا تو اُس وقت تک وہ حاملہ جوانی میں نہیں ہے۔ کیونکہ قاعدے کے مطابق پورے طور سے چھان چوٹنے میں آٹھ برس اور لگیں گے۔ اس لحاظ سے چوبیس یا پچیس سال کے قبل اُس کی جسمانی اور دماغی قوتیں شادی کرنے اور اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتی ہیں +

بالغ ہونے پر لڑکے کے جسم میں جو تبدیلیاں ظہور میں آتی ہیں وہ یہ ہیں کہ اُس کے چہرے۔ پیر و اذہن میں بال نکھنے شروع ہوتے ہیں۔ اُس کی کاوند بڑھ جاتی ہے۔ اُس کا عضو تناسل قد میں بڑھ جاتا ہے۔ اور خبیثے میں ہی پیدا ہوتی ہے۔ اس وقت وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے +

اس موقع پر اگر لڑکے کو اچھی تعلیم اُس کے والدین اور اُستادوں سے ملے تو

وہ بڑی اور گندی عادتوں میں پڑ جانے کے خطرے میں ہے۔ لڑکے کو زیادہ تر گھر کے باہر کھیلنے یا کام کرنے میں مشغول رہنا چاہیے۔ اُس کو اپنے والدین کے ساتھ اُن کے کام میں مدد کرنا چاہیے۔ اُس کو بڑی مہبتوں میں بیٹھنے نہ دو۔ یہ سب سے ضروری بات ہے کہ اُس کی اخلاقی تعلیم پر بہت توجہ کی جائے۔ اور اُس کو خدا کی پہچان اور اُس کی پرستش کرنا سکھائیں۔ اور بائبل کے پڑھنے کا جو سبک کتابوں سے افضل ہے اُس کو شوق دلائیں۔ جو ان آدمیوں کی تربیت کے لئے بائبل سے بڑھ کر بہتر تعلیم اور کہیں نہیں ملتی +

اعضائے تناسل کی پناوٹ اور تشویش

بیرونی علامات مردوں میں عضو تناسل، اعضاء و جیسے ہوتے ہیں۔ عضو تناسل کے سرے پر قریب ایک انچ کے گاؤد میں نسل ہوتی ہے جس کو حشفہ کہتے ہیں۔ اس کا اوپر ایک پتھر اڑا ہوا ہے۔ جو حشفے کے اوپر چبھ کر کھسک سکتا ہے۔ اس پتھر کے کو حشفہ کہتے ہیں۔ اگر یہ پتھر اوپر اور نیچے نہ کھسک سکے جس سے کہ حشفہ ظاہر ہو جائے تو یہ غلام کا عہد ہے۔ فوراً کسی ہوشیار ڈاکٹر سے اُس کا علاج کرایا چاہیے۔ اس پتھر کے اندر سفید سیل جم جاتا ہے۔ اور اگر حشفہ ہمیشہ صاف نہ کیا جائے تو اس میں بدبو اور کچھل پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے لڑکوں میں اکثر حلق کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ دونوں جیسے ایک جیسے کے عہد ملغزون ہوتے ہیں۔ جن کو فوطے کہتے ہیں۔ یا خفیۃ المنی۔ انہوں سے منی کے کبڑے نکلتے ہیں۔ یہ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ خوردبین کی مدد کے بغیر انکو سے دکھائی نہیں آتے۔ انزال کے وقت یہ کیڑے

ایک نالی کے ذریعہ نائزہ میں داخل ہو کر عضوِ تناسل سے باہر نکلتے ہیں۔ عورت سے مباشرت کے وقت بھی کیڑے عورت کے رحم میں رہ جاتے ہیں ان میں سے ایک کیڑا عورت کی منی کے بیضہ سے مل کر پرمنا شروع ہوتا ہے۔ اور وہ دو دو آگیا^{۲۸} دن میں ایک پورا بچہ بن جاتا ہے +

انزال

نائزہ سے طے ہوئے دو غرود ہوتے ہیں۔ بالغ ہونے پر ان غرودوں سے کچھ کچھ سفید اور گاڑھی شے پیدا ہوتی ہے۔ ایک تندرست اور جوان آدمی کو جو شادی شدہ نہیں اور نہ عیاش ہے قاعدے کے مطابق ہر دسویں یا پندرہویں دن ان غرودوں سے احتلام ہوتا ہے۔ بعض جوان آدمیوں کو بیسے میں یا دو تین فیبرے مہینہ میں ایک مرتب احتلام ہوتا ہے۔ یہ انزاں ہمیشہ سوتے وقت خواب دیکھتے سے ہوتا ہے۔ اس کو احتلام کہتے ہیں۔ یہ احتلام غلات قاعدہ نہیں اور جوان آدمیوں کو اس سے گھبرانا نہ چاہیے۔ ان کے متعلق پینٹ ادویات کے استعمال رول پر جو طے ہیں کہ یہ احتلام قوتِ باہ کو ضائع کرتے ہیں کسی توجہ نہیں کرنا چاہیے۔ اگر یہ احتلام متواتر دس دن میں ایک دفعہ سے زیادہ ہوں اور دوسرے دن صبح سر میں درد اور سستی معلوم ہو تو وہ غلات قاعدہ ہیں۔ اس وقت ان کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔ یہ احتلام جن کا ذکر کیا ہے جن جوان آدمیوں کو ہوتے ہیں جو پاک زندگی بسر کرتے ہیں۔ اور اپنے خیالوں کو گندے قصوں اور شہوت پیدا کرنے والی تصویروں سے گندا نہیں کرتے شہوت

پیدا کرنے والی کتابوں کے پڑھنے سے جو اختلام ہوتا ہے یا جن سے انزال ہوتا ہے وہ بہت نقصان دہ اور طاقت کو ضائع کرنے والا ہوتا ہے +

حبیط نفس

مجر و آدمی کے حبیط نفس سے یہ مراد ہے کہ وہ ہمیشہ زنا سے بچے ایک فتادی فنڈ کے حبیط نفس سے یہ مراد ہے کہ وہ اپنی شہوت کو روکے۔ امد کثرت جملع سے پرہیز کرے۔ ہر تندرست اور جوان آدمی فتادی سے پہلے کسی بھی شخصیت کا زور محسوس کرتے گا لیکن اگر وہ تندرست اور دنیا میں خوش اور کارآمد ہونا چاہتا ہے اور چاہتا ہے کہ اس کو اچھی بیوی ملے اور اس کی اولاد تندرست ہو۔ تو اسے اپنے نفس کو ضبط کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے کے لئے صرف قوت ارادہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہت سے جوان آدمی شہوت کے قابو میں آجاتے ہیں۔ اس وقت ہاتھ و جلیق کرتے ہیں۔ یا عورت کے ساتھ زنا کرتے ہیں۔ ان دونوں حالتوں میں وہ اپنے تئیں ذلیل اور گنہگار بناتے ہیں +

جلیق

جلیق لگانا ایک بہت ہی ذلیل اور گندی عادت ہے۔ لڑکوں کو یہ عادت اکثر چھوٹی عمر میں پڑ جاتی ہے۔ بعض وقت لڑکے جو لڑکے کی خدمت کرتے ہیں۔ لڑکے کا دل بہلانے کے لئے اس کا عضو تناسل اس کے ہاتھ میں پکڑا دیتے ہیں۔ بعد میں لڑکے کا جسم اس کو پکڑنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ اور یوں جلیق کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ جب لڑکوں کو پیشہ یا کنبہ سے پرہیز پھیلا کر بجاتے ہیں تو ان کے اعضائے تناسل

رگ رکھاتے ہیں اور متواتر رگ رکھانے سے بھی لڑکے میں جلق کی عادت پڑ جاتی ہے۔
لڑکے اکثر اس گندی عادت کو اسکول میں اپنے ساتھیوں سے بھی سیکھ لیتے ہیں۔
اس عادت کے پڑ جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اکثر اعضاء کے تماسل کا چڑا ہوا
اور جھپٹ ہوتا ہے اس کی وجہ سے کھلی ہوتی ہے۔ اور جب لڑکا بار بار اسکو کھینچتا
ہے تو اس میں جلق کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس لئے اگر لڑکا بار بار اعضاء کے تماسل
کو کھینچائے تو اس کا خصلہ کسی ڈاکٹر سے کرا دینا چاہیئے +

ہر مرتبہ جب کوئی جوان آدمی جلق لگاتا ہے۔ تو وہ اپنی زندگی اور طاق کو
اسی طرح برباد کرتا ہے۔ جیسے اپنی کسی رگ کو کاٹ کر کئی اونٹس خون کھانے سے۔
اس بات کو ہر شخص جانتا ہے کہ اگر کسی رگ کو کاٹ کر کئی اونٹس خون جسم سے
روز نکال دیا جائے تو جسم کو بہت نقصان ہوگا اور زندگی کم ہوتی جائے گی۔ لیکن
جلق میں اس سے بھی زیادہ نقصان ہوتا ہے جو شخص جلق کا عادی ہے اپنے
آپ کو ذلیل کرتا ہے۔ وہ خود اپنی کچھ وقت نہیں کرتا اور دنیا میں کسی کارآمد
نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ توبہ نہ کرے۔ اور اس عادت کو نہ چھوڑے۔ لڑکوں
سے جلق کی عادت پھیلنے کے لئے ان کا خصلہ کبڑا بنا کر ضروری ہے +

زنا کاری

انسان کے لئے زنا کاری سب سے بڑا گناہ و نقصان دہ فعل ہے۔ سائل
تو یہ سب سے بڑا اخلاقی گناہ ہے۔ یہ مرد اور عورت دونوں کو ذلیل کرتا ہے اور
ان کا شمار جانوروں میں کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا گناہ ہے جس کا ترک سخت جبراً

سستی ہے۔ اور شوقی بیاریاں جو ہمیشہ زنا کرنے والوں کو ہوتی ہیں۔ اس گناہ کی سزا کا ایک حصہ ہیں۔ اگر کوئی ایک مرتبہ بھی زنا کا مرکب ہو۔ تو اکثر ایسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے گا جس سے برسوں تک تکلیف اٹھانی پڑے گی۔ وہ یہ بیماریاں ہیں۔ آنکھ سوزاک وغیرہ۔ ان کا ذکر باب ۱۱ میں کیا جائے گا +

زنا کاری کے متعلق خدا نے انسان کو نصیحت دی۔ اور تنبیہ کیا۔ اور فرمایا۔
 ”فریب نہ کھاؤ خدا ٹھٹھوں میں نہیں اڑایا جاتا کیونکہ آدمی جو کچھ ہوتا ہے وہی کاٹے گا۔ جو کوئی اپنے جسم کے لئے کاٹے ہوتا ہے وہ جسم سے ہلاکت کی مفصل کاٹے گا۔“ (کلیتوں ۷: ۲۷) +

کتاب مقدس میں فاحشہ عورت کے بارے میں یہ لکھا ہے کہ ”اُس نے بتوں کو گھائل کر کے گرا دیا ہے۔ اِس نے بہت سے ہماروں کو قتل کیا ہے۔ اِس کا گھر ہاتال کی راہیں ہے۔ جو موت کے اندرونی سکافوں میں چوکھڑا ہے۔“ (امثال ۷: ۲۶ و ۲۷) +

انسان کسی گناہ کے کرنے سے پیشتر گندے خیالوں کو دل میں جگہ دیتا ہے اور بہت سے فتوتوں سے ظاہر ہے۔ کہ ان گندے خیالوں کا اثر اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کسی گناہ کے فعل کا۔ اور اِس لئے خدا انسان کو آگاہ کرتا ہے۔ کہ تم میں چھپ چھپ کر کیا گیا تھا کہ زنا نہ کرنا۔ لیکن میں تم سے یہ کہتا ہوں کہ جس کسی نے بڑی خواہش سے کسی عورت پر نگاہ کی وہ اپنے دل میں اُس کے ساتھ زنا کر چکا۔“ (متی ۵: ۲۷ و ۲۸) +

ضبط نفس کیونکر ہو سکتا ہے

شادی سے پیشتر کسی آدمی کو زنا سے بچنا کچھ مشکل بات نہیں۔ نہ اس سے بچنا تندرستی کو نقصان پہونچاتا ہے۔ جیسا کہ بعضوں کا خیال ہے۔ کوئی شخص ایسی عورت سے شادی کرنا نہیں چاہتا جو کسی دوسرے مرد سے مباشرت کر چکی ہو۔ ہر شخص کنواری اور پاکدامن عورت سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ اگر عورت کے لئے باعزت ہونا ضروری بات ہے۔ تو مرد کے لئے بھی لازم ہے کہ اُس کی زندگی بھی پاک و مازہیز کیونکہ مرد اور عورت دونوں کے لئے ایک ہی قانون ہے +

مردوں کو نہ صرف شادی سے پیشتر اپنی شہوت کو روکنا چاہیے۔ بلکہ شادی کے بعد بھی۔ جماع کرنے کی غرض اور الادب پیدا کرنے سے ہے۔ اور اس لئے کسی آدمی کو اس خیال سے کہ وہ اب شادی شدہ ہے۔ ہر روز زیادہ دوسرے دن جماع نہ کرنا چاہیے اُن اشخاص کو بھی جو استمول اور مازہ دہی پرورش کرنے کے قابل ہیں۔ مہینہ میں ایک یا دو مرتبہ سے زیادہ صحبت کرنا مناسب نہیں۔ (دیکھو باب ۱۰) جب عورت حاملہ ہو یا حیض سے ہو اُس وقت اُس کے ساتھ جماع نہ کریں۔ اور بچہ پیدا ہونے کے کم از کم تین ماہ بعد تک۔ ایام حمل میں جماع کرنے سے استیصال حاصل ہو جانے کا خدشہ رہتا ہے۔ اور اگر استیصال حاصل نہ ہو تو بھی عورت کے لئے بہت مضر ہے۔ اس سے عورت کی اور رحم میں بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے +

مجھ دیا شادی شدہ۔ وہ دونوں کے لئے جب اُن کی شہوت کا زور چھوٹا لیئے طریقے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے وہ اپنی شہوت کو روک سکتے ہیں۔ جو شخص بدنی

یادمانی محنت کا کام نہیں کرتا۔ لیکن کثرت سے کھاتا ہے اُس کو ضرور شہوت زیادہ ہوگی
وہ دیا تو دنیا کا رسی کرے گا۔ یا جلق۔ شہوت کو روکنے اور پاک زندگی بسر کرنے کیلئے
مسالہ دار کھانا یا گوشت کم کھانا چاہیے۔ گوشت اگر قطعاً استعمال نہ کیا جائے تو
بہت مہتر ہوگا۔ پاک زندگی بسر کرنے کے لئے پھل۔ میوہ۔ اناج۔ سبزی وغیرہ
سب سے بہتر غذا مین ہیں +

یہ عام طور پر دیکھا گیا ہے۔ کہ جہاں شراب خانہ ہوتا ہے۔ وہیں چھلکا بھی
ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شراب پینے کا سب سے پہلے یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ شہوت
سبحرک اٹھے۔ اور اس لئے جہاں شرابی ہوتے ہیں وہاں فاحشہ عورتیں بھی
ضرور ہوتی ہیں۔ مہتا کو کی بھی یہی خاصیت ہے۔ گوکہ اتنی ظاہر نہیں ہوتی۔
چائے اور قہوہ بھی شہوت پیدا کرتے ہیں۔ پاکیزہ زندگی بسر کرنے کے لئے شراب
اور مہتا کو سے قطعی پرہیز کرو۔ ایسی کتا میں بھی نہ پڑھو۔ اور نہ ایسی تصویریں دیکھو۔
اور نہ ایسے قصے سنو جن سے غیر طبعی شہوت پیدا ہو +

رومانہ کم از کم ایک مرتبہ پاخانہ ضرور جانا چاہیے۔ کیونکہ اُس کے نہ ہونے
سے پیٹ کی آلائش کا نہ ہر اُس شس کو تحریک دیتا ہے جس سے شہوت پیدا ہوتی
ہے۔ ردیکو بائیں کہ اجابت دل میں ایک مرتبہ ہونے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہیے +
خوب پانی پیو۔ کہ پیشاب صاف ہو۔ اور کسی طرح پاخانے اور نازوں میں تحریک
پیدا نہ کر سکے۔ رات کے نو بجے تک بستر پر چلے جاؤ اور علی الصباح اٹھو۔ اور
ہر روز کم از کم دو گھنٹے تک خوب محنت کرنا کہ پسینہ نکال آئے +

اکثر غسل کرو تا کہ جسم صاف ہوتا رہے۔ اعنائے تناسل کو روز صاف کرنا بہتر ہے۔ اُن لوگوں کو جن کے اعنائے تناسل کے اوپر کا قلعہ بڑا ہو وہ حشفہ کو ضرور صاف کریں۔ جب شہوت کا زور ہو تو وہ سخت محنت کرنے یا ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے سے بچ سکتی ہے۔ اگر سارے بدن کو غسل دینا مناسب نہ ہو تو صرف اعنائے تناسل کو کچھ دیر تک ٹھنڈے پانی سے دھونا کافی ہو گا۔

خیالات پر قابو پانے کے لئے کافی طور پر بیان ہو چکا ہے۔ اور زیادہ بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ آدمی جیسا اپنے دل میں منصوبہ کرتا ہے ویسا ہی ہوتا ہے۔ جو آدمی ہمیشہ شہوت کی باتیں سوچتا رہتا ہے اور کسی عورت کو دیکھ کر گندے خیالوں کو جھگدیتا ہے۔ تو وہ ضرور کمزور ہے۔ کبھی ناہائز کام کرے گا۔ وہ محض اپنی قوت ارادی کو کمزور کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ آزمائش کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اسلئے ہمیشہ ابھی کتا ہیں پڑھو اور اچھی باتیں سوچنے میں مشغول رہو۔ اور دنیا میں کارآمد آدمی بننے کا حوصلہ رکھو۔ خوب پڑھو اور خوب محنت کرو۔ ہر وقت مشغول رہنے سے گندی باتوں کے سوچنے کا موقع دماغ کو نہ ملے گا۔ جسم اور دماغ دونوں کو قوت ملے گی۔ اس پرانی کماؤت کو یاد رکھو کہ۔
”بیکار آدمی کا دماغ شیطان کا کارخانہ ہے۔“

۲۔ کھل شہوت پرستی کا گناہ ہر ملک میں کثرت سے بڑھ رہا ہے اور بہت سے بھونڈے توجہ انوں کو تباہ اور برباد کر رہا ہے۔ قانون قدرت کے خلاف آلات تولید کے استعمال کرنے سے زندگی گھٹ جاتی ہے۔ یہ ایسا ہی ہے۔ جیسے کسی شمع کو دونوں طرف سے جلاؤ گا۔

باب ۱۵

تولید اور اعضائے مخصوصہ نسواں

اگرچہ تولید اولاد کے حیرت انگیز کام میں مرد اور عورت دونوں شریک ہیں لیکن زیادہ تر مشکل حصہ عورت کے ذمہ ہے۔ ماں کے پیٹ میں ہر بچہ کی زندگی شروع ہوتی ہے۔ اور سب طرح سے محفوظ رہتی ہے۔ اسی کے رحم میں بچہ اپنے پیدا ہونے سے پہلے تھینا دو سو اسی دن تک پرورش پاتا ہے۔ زمرن پیدا ہونے سے پہلے دو سو اسی دن تک بلکہ پیدا ہونے کے بعد ۱۰ روز ہر برس تک اس کی زندگی کی حفاظت اور پرورش کا دار و مدار ماں ہی کی ذات پر رہتا ہے۔ اور چھوڑنے کے بعد بھی بہت عرصہ تک ماں ہی کو اس کی خبر داری اور محافظت کرنی پڑتی ہے۔

اس سے بد ظاہر ہے کہ ماں کو بچہ کی آئندہ زندگی بنانے میں باپ سے زیادہ حصہ لینا پڑتا ہے۔ چونکہ بچہ کی پیدائش اور پرورش اور خبر گیری میں زیادہ حصہ عورت کے ذمہ ہے تو کیا مردوں کو لازم نہیں کہ عورتوں کو عزت کی نگاہ سے دیکھیں آج کل بہتر سے ایسے ہیں جس بات پر کم غور کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ چونکہ عورت ماں ہی ہے جو بچہ کی دماغی۔ جسمانی۔ اخلاقی امور کی اصلاح میں اتنا برا حصہ لیتی ہے۔ تو کیا یہ سب سے ضروری بات نہیں کہ عورت کو کافی تعلیم دی جائے۔ تاکہ وہ اس ضحایت اہم کام کے قابل بن جائے۔ اور اپنے فرض کو بخوبی انجام دے سکے جب تک عورت کامل طور سے اس فرض کو انجام دینے کے قابل نہ ہو اور وہ پوری عمر

تک نہ پہنچ جائے اُس وقت تک اس بوجھ کو اس پر نہ ڈالنا چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ اُس کی زندگی تلخ ہو جائے +

زمانہ اعضائے تناسل کی بناوٹ اور تشريح

عورت کے اعضائے تناسل میں دو خاص آلات رحم اور خبیثہ الرحم شامل ہیں خبیثہ الرحم دو چھوٹے غدود ہیں۔ یہ پیڑوں کے زیرین اطراف میں ہوتے ہیں۔ ان کی جگہیں پہلی تصویر میں دکھائی گئی ہیں۔ ان غدودوں سے انڈے پیدا ہوتے ہیں یہ انڈے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر ۱۲۵ انڈے ایک جگہ جمع کئے جائیں تو آسانی ایک انچ جگہ میں سما جائیں گے +

رحم کے سرے سے ایک نالی چار یا پانچ انچ لمبی جڑی ہوتی ہے جس کا دوسرا سراخا ذبیحہ تک پہنچتا ہے۔ انڈا خانہ ذبیحہ سے رحم میں اسی نالی میں سے ہو کر گذرتا ہے +

رحم کی شکل تصویر میں دکھائی گئی ہے۔ ایک کنواری کا رحم تقریباً پونے تین انچ لمبا اور پونے دو انچ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا پچھلا سراخا فرج دو جینا میں لگا ہوتا ہے فرج کا بیرونی سراخا ایک تپلے پردے سے جس کو پردہ بکارت کہتے ہیں تقریباً بند ہوتا ہے۔ یہ پردہ عموماً پہلے جلع میں شق ہو جاتا ہے۔ بعض وقت ممکن ہے کہ پردہ بکارت میں کوئی سراخا نہ ہو۔ یا کسی بیماری کی وجہ سے سراخا بند ہو گیا ہو۔ ایسی حالت میں فرج میں مواد جمع ہو جائے گا اور ورم اور درد پیدا ہوگا۔ جس طرح کہ کوہ میں قسم کی شکایت ہو اسکو ڈاکٹر کے پاس علاج کے لئے پہنچانا چاہیے +

بلوغت اور ایام حیض

لڑکی سن بلوغت کو نوے پنڈرہ سال تک میں پہنچتی ہے۔ ابن ایام میں اسکے جسم میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جو اُس کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ بچہ پیدا کر سکے اُس کی بھل میں اور نائے کے نیچے بال نکھنے شروع ہوتے ہیں۔ پستان نمودار ہونے لگتے ہیں۔ اور کل جسم بہت جلد بڑھتا اور حیض جاری ہونے لگتا ہے +

حیض عموماً ہر اٹھائیسویں دن شروع ہوتا ہے۔ اور عموماً پانچ دن تک جاری رہتا ہے۔ تاہم حیض میں رحم کی جھلی رطوبت سے سیر جاتی ہے۔ حیض کے اخراج میں غلغلہ اور بلغم کما جزا ہوتے ہیں۔ ایامِ حمل اور بچہ کو دو دھڑلانے کے دنوں میں عموماً حیض جاری نہیں ہوتا۔ حیض کا جاری ہونا قریباً بیٹالیس برس کی عمر میں بند ہو جاتا ہے۔ حیض بند ہو جانے کے بعد عورت کو حمل نہیں رہ سکتا +

بعض لڑکیوں کو بالغ ہونے پر بھی حیض نہیں ہوتا۔ اس کا علاج باہم میں بتایا گیا ہے +

حیض لڑکی کے نوادش برس کی عمر میں بھی جاری ہو سکتا ہے اور جس وقت سے حیض جاری ہو جائے وہ حاملہ ہو سکتی اور بچہ جنم سکتی ہے۔ لیکن قرباتِ خلافِ فطرت ہے۔ کہ کسی لڑکی کی شادی اتنی کسنی میں کر دی جائے۔ اور وہ کسنی میں بچہ جنمے۔ وئیں بلکہ سولہ یا سترہ برس کی لڑکی کو بھی بچہ ہی تصور کرنا چاہیے۔ اُس کے بدن اور دماغ کا نشو و نما کامل طور سے اُس وقت تک نہیں ہوتا اگر وہ حاملہ ہو جائے تو اُس کے جسم کی پوری ترقی نہ ہوگی۔ بلکہ وہ بہت قدر بڑھ جائے گی۔ اور جبکہ اُس کا

مجموعہ پورے طور سے نشو و نما نہیں پا چکا تو وہ تندرست اولاد بھی پیدا نہیں کر سکتی۔ کوئی عورت بیس برس سے کم عمر میں شادی نہ کرے۔ اور نہ اولاد جنے۔ بلکہ اگر اکیس یا بائیس برس کی عمر تک وہ حاملہ نہ ہو تو بہتر ہے۔ صحت کے لحاظ سے کم سنی کی شادی منہج ہے۔ یہ ایسی رسم ہے جس سے اخلاقی ذلتیں بہت واقع ہوتی ہیں +

زنانہ آلات تناسل کی خبر گیری

ہر ایک اس کو آلات تولید کی حفاظت اور فرائض کے متعلق واقف ہونا چاہیے وہ مناسب طریقے سے اپنی لڑکیوں کو بھی جماع کے متعلق اُن کی سمجھ کے مطابق دہایت کرے۔ لڑکیوں کو اس قسم کی تعلیم دینے سے اُن کے چال چلن اور صحت بدنی کی حفاظت ہوگی۔ بہت لڑکیاں ان باتوں سے واقف نہ ہوتی ہیں۔ اور پہلا سبق اپنے کسی بچہ چلن ساقی سے پاتی ہیں۔ جن کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خود بُری عادتیں سیکھ لیتی ہیں۔

ہر لڑکی کا اندام خانی خواہ وہ بچہ ہی کیوں نہ ہو روز دھو کر صاف کر دینا چاہیے تاکہ میل کی وجہ سے کھل نہ ہونے پائے۔ کھلانے سے اکثر لڑکیوں کو اپنے اندام خانی سے کھیلنے کی بُری عادت پڑ جاتی ہے +

لڑکیوں کو برہنہ بدن گھومنے دینا سخت بے شرمی کی بات ہے۔ اور کسی ملک کے لوگوں کی اخلاقی حالت ترقی نہ پاسگی۔ جب تک وہ اس رواج کو جاری رکھیں گے بہت عرصہ گذرے گا کہ سرکار جاپان نے یہ آئین جاری کیا تھا کہ والدین اپنے بچوں کو ایسے کپڑے نہ پہنائیں جن سے اُن کے ستر برہنہ رہیں +

لڑکے اور لڑکیوں کو کبھی ایک ہی چنگ پر نہ سُلانا چاہیے۔ کیونکہ جھٹے بچے

سہی اگر ایک ہی بستر و سوئیں تو بہت جلد بُری عادت سیکھ جاتے ہیں +
 بچوں کو بچپن ہی سے اندام نہانی کے چھوٹنے سے روکنا چاہیے۔ کیونکہ بچوں
 چھوٹنے سے چھوٹی لڑکیوں میں بھی اندام نہانی سے کھیلنے کی بُری عادت پڑ جاتی ہے
 جب لڑکی سن چھ کو پہنچے اور حیض جاری ہو۔ تو ماں اسے ہدایت کرے کہ ایام حیض
 میں جسم کے اندر سردی آسانی سے سرایت کر جاتی ہے۔ اس وجہ سے اس کو اپنی
 صحت کی نگرانی اچھی طرح کرنا لازم ہے۔ اس عمر کی لڑکی سے نہ سخت محنت کا کام نہ
 بلکہ رات کو ٹوٹا دینا گھٹنے سونے دو +

ایام حیض میں صاف کپڑا یا روئی کسی محل کے کھڑے میں رکھ کر تیل حیض کو
 جذب کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔ اکثر عورتیں بادامی کا غذا اور سیاہ کپڑا استعمال
 کرتی ہیں۔ یہ گندگی سوزش بجالا۔ اور کھلی کا باعث ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اکثر
 اندام نہانی کے دندبھی مرض پیدا ہو جانے کا احتمال رہتا ہے +

حالت حیض میں غسل کی بھی ضرورت ہے۔ اور غامک جسم کا وہ حصہ جو حیض
 کے ایام میں میل ہو جاتا ہے ضرور دھونا چاہیے۔ اگر غسل کے لئے گرم پانی استعمال
 کیا جائے اور نہ پانی تو یہ سے رگڑ کر جسم خشک کر دیا جائے تو سردی لگنے کا خوف نہ ہوگا
 کوئی عورت ایام حیض میں جسم کی صفائی سے لاپرواہ نہ رہے +



باب ۱۶ شرابیوں کا استعمال

کچھ عرصہ پہلے کہ فرانس کے چند تہذیب و مدن نے معلوم کیا کہ فرانس کی آبادی سال بسال بجائے ترقی کرنے کے گھٹتی جاتی ہے۔ انہوں نے یہ قسم ادا وہ کیا کہ اس بات کو دریافت کریں کہ کیوں فرانس میں پیدائش کی نسبت اموات زیادہ وقوع میں آتی ہیں۔ جب انہوں نے پورے طور پر تحقیقات کی تو انہیں معلوم ہو گیا کہ کثرت اموات و قلت اولاد کی وجہ شراب نوشی کی کثرت تھی۔ انہوں نے اپنی رپورٹ میں اور سب باتوں کے ساتھ یہ بھی لکھا:-

”شراب کا استعمال انسان کے دل سے طبعی محبت کو زائل کر دیتا ہے۔ اور جو فرض بطور میچے یا باپ یا شوہر کے اُس پر تھا۔ اُس کو سہوا لادیتا ہے۔ یہ اُس کو اُس کے کام کے ناقابل بناتا اور ہمیشہ چوری اور قانون شکنی کی ترغیب دیتی ہے صرف یہی نہیں۔ بلکہ بہت سی ملک بیماریاں بھی مثلاً لقوہ۔ معدہ۔ تلی۔ اور گردوں میں ورم۔ تپ۔ دق۔ نمونیا۔ سرسام۔ جنون۔ خون کی خرابی وغیرہ شراب پینے سے پیدا ہوتی ہیں لہذا کثرتوں نے اس بات کو معلوم کیا ہے۔ کہ شراب این بیماریوں کا صرف سبب ہی نہیں بلکہ وہ آدمی جو شراب نہیں استعمال کرتے ہیں۔ انکو ان بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں۔ تو ان کے شفا پانے کی امید ہے۔ لیکن جو شخص شراب پیتے ہیں اگر وہ بیمار ہو جائیں تو ان کے شفا پانے کی بہت کم امید ہے۔“

مذکورہ بالا رپورٹ سے یہ ظاہر ہے کہ شراب پینے سے جسم کو نقصان ہی پہنچتا ہے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ انگلستان کے ایک وزیر اعظم گڈ ہولن نامی نے یہ کہا تھا: تین بڑی آفتوں یعنی جنگ، کال اور وبا کا مجموعی نقصان اس قدر فحاش نہیں جس قدر شراب پینے کا ہے +

شراب کی قسمیں

شراب قدرتی پیداوار نہیں۔ بلکہ شراب کے بنائی جاتی ہے۔ یہ گیہوں، جو، جاول، انگور اور گھوگر سے بنتی ہے۔ شراب کو جوش دینے کے لئے جو خمیر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے اُن اناجوں اور پھلوں کا مہدہ اور لٹکا اٹھل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ خمیر کی شراب خواہ اس کا نام چسک ہو یا براڈی۔ جن۔ بیر یا ٹوڈی ہو سب میں اٹھل شامل ہے۔ بعض شرابوں میں فی صدی پانچ یا نوں اوںس اٹھل ہوتا ہے بعضوں میں فی صدی پچاس سے ستر اوںس تک۔ اٹھل ایک درہم قائل ہے۔ ایک آدمی کو فوراً ہی ہلاک کرنے کے لئے بہت زیادہ خاندہ اٹھل کی ضرورت نہیں جو شخص اٹھل پیتا ہے۔ اگر اس کو یہ بتایا جائے کہ وہ زہر پیتا ہے تو وہ کبھی باور نہ کرے گا۔ لیکن کئی طریقوں سے ہم ثابت کر سکتے ہیں کہ یہ سچ ہے۔ اگر ایک گھنٹہ یا پچھل کسی برتن میں رکھے جائیں اور اس میں ایسا پانی ہو جس میں صد اوںس اٹھل ملا ہے تو وہ فوراً مر جائیں گے۔ اگر انڈے کی سفیدی و سکی یا کسی اور دوسری تیز شراب میں ڈالی جائے۔ تو وہ فوراً سفید ہو جاتا ہے گرم پانی میں یا گرم لہجے پر ڈالنے سے جم جاتی ہے۔ پس جب ہمارا مہدہ کوئی تلی۔ گردے پتے وغیرہ اس مادے سے نہ ہوں جس سے سفیدی نہیں

ہے تو ضرور ہے کہ اُن کے اوپر بھی شراب کا وہیسا ہی اثر پڑے گا جس طرح اُنہی کی سفیدی پر پڑتا ہے +

شراب غذا نہیں ہے

کیا شراب غذا ہے ؟ اس سوال کا جواب دینے سے پیشہ نفاذ غذا کی تشریح کرنا ضرور ہے۔ غذا وہ شے ہے جو استعمال کرنے پر جسم کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے۔ بلکہ اُس میں گرمی، قوت اور اُس کی ترقی اور تندرستی کا سامان ہوتا ہے۔ شراب کوئی غذا نہیں ہے۔ کیونکہ کھانے کی نالی سے گذر کر یہ معدے میں پہنچا یہ جسم نہیں ہوتا اور نہ کسی اور شکل میں تبدیل ہوتا ہے۔ بلکہ یہ بالکل ہی بدستی ہے۔ خون میں جا کر بھی یہ شراب ہی رہتی ہے۔ یہ بھی سب کو معلوم ہے کہ شراب جسم کے جس حصہ میں لگتی ہے اُس کو جلا دیتی ہے۔ اور جسم میں بچہ قوت پیدا نہیں کرتی۔ اس کے علاوہ جب معدہ درست ہو اور معمولی غذا استعمال کی جائے۔ تو وہ اُس کو قبول کرتا ہے۔ لیکن اگر شراب پہلے مرثبہ استعمال کی جائے۔ تو عموماً معدہ اُسے نکل دیتا ہے۔ معدہ فوراً اس بات کو معلوم کر لیتا ہے کہ شراب اُس کی دشمن ہے۔ اس لئے جس قدر جلد ممکن ہوتا ہے اُسکو اپنے اندر سے نکلانے کی کوشش کرتا ہے۔ غذا جسم کو بڑھاتی ہے۔ مگر شراب جسم کی ترقی کو روکتی ہے۔ جن بہتوں کو شراب پلائی جاتی ہے۔ وہ اُس قدر کہ نہیں پہنچتے جسکو وہ بغیر شراب کے پہنچ سکتے ہیں +

شراب اعصاب کو قوت نہیں پہنچا سکتی

ورزش کرنے والے یا وہ لوگ جو فعل وغیرہ میں درگاہی کے لئے تیار کر رہے

ہیں۔ شراب مطلق استعمال نہیں کرتے۔ دنیا کے ہر ملک میں سارے ڈاکٹروں کی ہدایت ہے کہ الکحل اعصاب کو کمزور کرتی ہے جو لوگ سمجھتے ہیں کہ شراب پینے سے قوت بڑھتی ہے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ شراب پینے سے دماغ اس قدر سن بڑھاتا ہے کہ شراب پینے کے بعد شراب پینے والا اپنی طاقت سے واقف نہیں رہتا۔ جنگ میں سینکڑوں مرتبہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو سپاہی صبح کو شراب پیتے ہیں وہ دن کے وقت اتنا نہیں چل سکتے جتنا شراب نہ پینے والے سپاہی چل سکتے ہیں +

شراب کا اثر دماغ پر

جو شخص شراب پیتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ شراب سے اُس کو سوچنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تھوڑی شراب پینے کے بعد دل یا پنڈرہ منٹ تک دماغ زیادہ تیز معلوم ہوتا ہے اور خیالات میں سرعت آجاتی ہے۔ مگر اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ اُس وقت کی باتیں بالکل فضول اور بھل ہو کر رہتی ہیں۔ کیونکہ جو شخص عام طور سے اپنے قول اور فعل میں بہت شہیتہ ہو وہ زیادہ شراب پی لینے کے بعد اپنے آپ کو بالکل بھول جاتا ہے۔ کم سخن آدمی شراب پینے کے بعد زیادہ بکواسی ہو جاتا ہے۔ اور خرافات سے گذر کر گالیاں دینے لگ جاتا ہے۔ اور ایسے کام کرتا ہے جو عقل و شائستگی کے خلاف ہوتے ہیں۔ شراب پینے کے بعد چند منٹ تک شرابی کے سر میں گرائی محسوس ہوتی ہے۔ اُس وقت وہ خاموش ہو جاتا ہے اور چاہتا ہے کہ لیٹ کر سو جائے۔ بالکل وجہ صرف یہ ہے کہ شراب دماغ کو بالکل سن کر دیتی ہے +

ایک ڈاکٹر نے دماغ پر شراب کے اثر کا تجربہ اس طور پر کیا۔ اُس نے متواتر

بارہ دن تک تین اونس شراب پی۔ بارہویں دن اُس نے معلوم کیا کہ اُس کے دماغ میں اتنی قوت نہیں رہی جتنی پہلے تھی۔ پتے وہ ایک منٹ میں چالیس ہند سے جمع کئے جوڑ سکتا تھا لیکن بارہ دن تک تین اونس شراب پینے کے بعد وہ صرف چوبیس ہند سے ایک منٹ میں جمع کئے جوڑ سکتا تھا جس آیت کو وہ پہلے صرف دس منٹ میں حفظ کر لیتا تھا۔ بارہ دن شراب پینے کے بعد اُس آیت کو حفظ کرنے میں چھ منٹ لگتے تھے۔ شراب دماغ کو نقصان پہونچاتا ہے۔ اس کی روشن اور صحیح دلیل یہ ہے کہ شراب پینے سے بہت سے لوگ پاگل ہو گئے +

خدا نے انسان کو کائنات (تیز یا تند قلب یا ضمیر) عطا کیا ہے۔ جس سے وہ حق اور ناحق میں امتیاز کر سکتا ہے۔ لیکن شراب اس قوت کو تباہ کر دیتی ہے۔ قریب قریب جتنے بھی جرم ہوتے ہیں جن کی وجہ سے آدمی حیوانوں میں پڑتے ہیں مثلاً فوجداری۔ خون۔ زنا بالجبر وغیرہ سب اُسی وقت آدمی کرتے ہیں جب وہ نشہ میں ہوتے ہیں۔ فوجداری کی رپورٹ دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جن کو پچاسی کی سزا دی گئی اُن میں زیادہ تر اُسی وقت مجرم ہوئے جبکہ وہ نشہ میں تھے +

شراب پینے سے بیماری پیدا ہوتی ہے

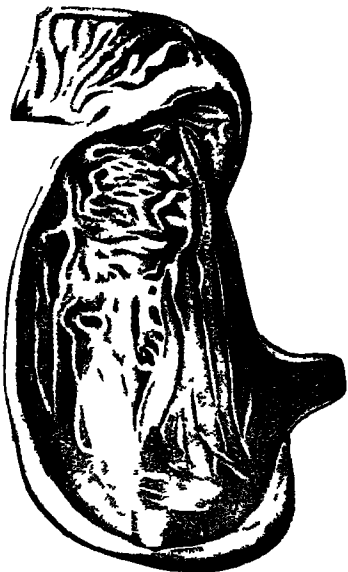
جو شخص تھوڑی شراب روز پیتا ہے۔ شاید وہ یہ خیال نہیں کرتا کہ اس سے اُس کو کچھ نقصان ہوتا ہے۔ لیکن اگر وہ اپنے اندر اپنے گردوں۔ تلی۔ بھجیر پڑے۔ سہلے اور خون کی رگوں کو دیکھ سکے تو اُس کو معلوم ہوگا کہ سارے اعضا رفتہ رفتہ خراب ہو رہے ہیں۔ معمولاً جسم کے اندر ایسی قوت ہے کہ اگر بیماری پیدا کر نیوالے

کیرے کسی طرح اندر داخل ہو جائیں۔ تو وہ ان کو ہلاک کر سکتی ہے لیکن شراب اس
 قوت کو گھٹا دیتی ہے اور اعضا کو اس قدر کمزور کر دیتی ہے کہ شرابی کو سرسام، بے وقوفی
 و بیخودہ، طاعون، بھیش و غیرہ ایسے امراض بہت جلد ہو جاتے ہیں۔ فی الحقیقت شراب
 پینے والے کو ہر مرض جلدی سے لگ جاتا ہے۔ و جب وہ ایک مرتبہ بنا۔ ہوگا تو شراب
 نہ پینے والے کی نسبت اس کے پینے کی بہت کم امید رہتی ہے۔ +

شراب کا نتیجہ اور اس کے نقصانات۔ صحت شرابی ہی پر کھدو د نہیں بلکہ
 اس کی اولاد پر بھی اثر پڑتا ہے خیرات خانوں اور ہسپتالوں میں جہاں کمزور دلہن
 والے بچوں کی حفاظت کی جاتی ہے۔ ہر سو لڑکوں میں اکتالیس ایسے ملیں گے جن کے
 والدین شرابی تھے +

شراب زندگی کو کم کرتی ہے

بیمہ کمپنی والوں نے ہر ملک میں اس بات کو معلوم کیا ہے کہ شرابی اتنے دن
 تک زندہ نہیں رہتے جتنے دن تک شراب نہ پینے والے زندہ رہتے ہیں۔ وہ بیان
 کرتے ہیں کہ شراب نہ پینے والوں کی نسبت شرابی دگنے زیادہ مرتے اور بیمار ہوتے
 ہیں مثلاً اگر ایک ہزار آدمیوں کی کمپنی ہو جو شراب استعمال کرتے ہیں۔ اور دوسری
 کمپنی ایسے ہزار آدمیوں کی جو شراب نہیں پیتے تو اگر دو سو تیس شراب نہ پینے والوں
 میں ہوں۔ تو تین سو تیس شراب پینے والوں میں ہوں گی۔ دنیا میں سب بڑی بڑی
 بیمہ کمپنیوں کا اس پر پورا اتفاق ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ شراب پینے والا اپنی
 زندگی کے چار سال سے دن سال تک گھٹاتا ہے +



اس تصویر میں تندرست معدہ کا اندرونی پردہ دکھایا گیا ہے۔ معدے کے
استری تیس اہم نشیب ہیں، اور یہاں صورت اور تندرستی کا راز ہے



اس تصویر میں یہ دکھایا گیا ہے کہ کھل کے ذریعہ سکرٹن اور گٹے کیلئے دفع
پرکے ہیں۔ بقا اور تصویب و زبرد کے یہاں اندرونی پردے کی رگت تندرستی کی کہ

کیا شراب ایک مفید دوا ہے ؟

بہت عرصہ نہیں گذرا کہ ڈاکٹر صاحبان عام طور پر اس خیال سے جیڑے کہ شراب بلاتے تھے کہ شاید وہ بیماری کے علاج میں مفید ہوگی۔ لیکن آج کل سب ڈاکٹر بہت کم شراب بطور دوا کے استعمال کرتے ہیں۔ اب یہ معلوم ہو گیا ہے کہ شراب بیماری کو مٹا نہیں کرتی۔ بلکہ اس کے برعکس بیماری کو اور بڑھ دیتا ہے۔ صحت جلد کے اوپر لٹنے کے لئے یہ مفید دوا کا کام دے سکتی ہے۔ بعض اجنبیوں میں ایسے اشتہارات پھرتے رہتے ہیں۔ کہ ظاہر قسم کی شراب بہت مفید۔ قوت بخش اور باہم ہے۔ لیکن یہ سب جھوٹی باتیں ہیں۔ مریض کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ ہر قسم کی شراب سے پرہیز کرے +

شراب کی عادت کیونکر چھوٹ سکتی ہے ؟

سب سے بڑھ کر ضروری بات یہ ہے کہ بُری عادت پر قابو پانے کے لئے پہلے مصمم ارادہ ہو۔ اگر کوئی شخص اس بُری عادت کو چھوڑنے کے لئے خدا سے مدد مانگے تو خدا اس کو شراب کی خواہش پر فتنہ ہونے کے لئے ضرور مدد بھیجے گا۔ یہ بات اب ظاہر ہے کہ بعض کھانوں سے بھی شراب پینے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے جو شخص شراب چھوڑنا چاہتا ہے وہ ہر طرح کے گوشت اور سالہ دار کھانوں سے پرہیز کرے۔ یہ بھی مطلقاً ضرور ہے کہ تباہی کا استعمال قطع نہ کیا جائے۔ کیونکہ تباہی کو استعمال کرنے سے اکثر شراب کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ جس قدر ممکن ہو اس قدر چھل کھاؤ۔ اور کثرت سے خالص پانی پیو۔

چائے اور قہوہ مت استعمال کرو۔ روزمرہ گرم پانی سے غسل کرو۔ گرم پانی سے
 غسل کرنے کے بعد فوراً جسم پر ٹھنڈا پانی ڈال کر جلد جسم کو خشک کر ڈالو جب قدر
 لگا دہ ممکن ہو تازہ ہوا میں باہر رہو۔ روزمرہ ورزش کرو تاکہ پسینہ نکل آئے
 مکان کے اندر کسی قسم کی شراب نہ رکھو اور نہ کبھی شراب کی دکان پر جاؤ۔
 اگر کوئی شخص فی الحقیقت شراب چھوڑنا چاہتا ہے تو مذکورہ بالا قاعدہ عمل پیرا
 کرنے سے وہ ضرور شراب چھوڑ سکتا ہے +



باب ۷ مبتلا کو کا استعمال

دنیا میں بہت قسم کے درخت اُگتے ہیں۔ ان میں سے بعض قسم کے پھل و پھل
آدیموں کی غذا کا کام دیتے ہیں۔ بعض جانوروں کی غذا کے لئے مفید ہیں۔ بعض
ایسے ہیں جن سے آدمیوں کے لئے کپڑے اور برتن بنائے جاتے ہیں۔ لیکن بعض
ایسے ہیں۔ جن سے کپڑے مارنے کے لئے زہر کے سوا اور کوئی کام نہیں نکل سکتا
اس آخری قسم میں مبتلا کو داخل ہے۔ زہلی نہ کٹے۔ نہ گھوڑے نہ گائے اور نہ
دیگر کسی قسم کے حیوانات کو پھسل کر مبتلا کو ہلا سکتے ہیں۔ صرف انسان ہی ایسا
جوان ہے جس نے مبتلا کو پینے کی خاص عادت پیدا کر لی ہے +

مبتلا کو ایسی شے نہیں۔ جو جسم کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے مفید ہو۔
کیونکہ یہ دریافت ہوا ہے کہ مبتلا کو نہ پینے والوں کی تندرستی مبتلا کو پینے والوں کی
تندرستی سے بہتر ہوتی ہے۔ وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ عرصے تک زندہ رہتے
ہیں جب یورپ کے ملکوں میں مبتلا کو پینے کا رواج شروع ہوا۔ تو وہاں کے مکمل باشندوں
نے یہ مان لیا کہ مبتلا کو ایک مضر زہر ہے۔ اور انہوں نے قانون جاری کر دیے کہ کوئی
شخص مبتلا کو کا استعمال نہ کرے۔ جیسے کہ اہل چین نے انہوں کے استعمال کو ہلاک
لیکن آج کل ہٹ سے بادشاہ خود مبتلا کو استعمال کرتے ہیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
یا تو وہ قانون منسوخ کر دیے گئے ہیں۔ یا ان پر کوئی عمل نہیں کرتا +



بنابر کی غلامی

تباکو ایک زہر ہے

ہر تباؤنس تباکو کے سرکھے قشوں میں دو اونس نیکوٹین ہوتا ہے۔ جو کہ زہر
تامل ہے۔ نیکوٹین شکم سے کہیں زیادہ مہلک زہر ہے۔ یہ اس قدر مہلک ہے کہ اگر
اس کی ایک بوند غرغوش کی جلد پر ڈال دیکھائے تو وہ مر جائے گا۔ لی یا کتے کی زبان
پر اگر اس کے دو قطرے ڈال دیے جائیں تو وہ فوراً مر جائیں گے۔ آدمی بھی جہاں
محل جانے سے مر جاتا ہے۔ چین میں عام دستور ہے کہ خودکشی کرنے کے لئے لوگ
حقہ کا پانی پی لیتے ہیں۔ اس پانی میں نیکوٹین ملا ہوتا ہے +

عام طور پر جب آدمی پہلی مرتبہ تباکو چتا ہے تو اُس کی طبیعت بہت غراب ہو جاتی
ہے۔ ان ساری باتوں سے یہ ثابت ہے کہ تباکو ایک بہت مضر زہر ہے +

تباکو کا کسی صورت میں استعمال کیا جائے جسم کو ضرور نقصان پہنچتا ہے
بعض آدمی خجائ کرتے ہیں کہ سگریٹ یا بیڑی بہ نسبت خیرت یا پائپ کے کم نقصان
ہے۔ بعضوں کا خیال ہے کہ حقے میں ان سب سے بھی کم نقصان ہے۔ لیکن تباکو
کا کسی طریقے سے بھی استعمال کیا جائے مضر ہے۔ اور جتنا زیادہ اس کا استعمال کیا
جائے گا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔ جہاں کہ چنے کے علاوہ بعض لوگ استکان
اور بعض اس کا ناس لیتے ہیں۔ یہ بھی اتنا ہی مضر ہے جتنا اُس کا پینا۔ جو لوگ
حقہ یا سگریٹ پیتے ہیں۔ تو دھواں اُن کے اندر جاتا ہے۔ کش لگانے کے ساتھ
دھواں پیپھڑوں میں چلا جاتا ہے۔ اور پھر اُسی دھوئیں کو دھواں سے نکالنے میں
اس طرح تباکو پینے کے بہ نسبت کسی دوسری طرح استعمال کرنے کے زیادہ نقصان

ہوتا ہے اور زیادہ زہر خون میں داخل ہوتا ہے +

آدمی کیوں تباہ کو استعمال کرتے ہیں

تباہ کو بھی انیولن یا کوکین کی طرح ایسا زہر ہے جس کے استعمال کی لوگوں
کے عادات ہو جاتی ہے۔ جب اس کو پہل دفعہ استعمال کرتے ہیں۔ تو استعمال کر کے پہلے
کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ دوسری دفعہ استعمال کرنے سے یہ ایسا بڑا مسموم نہیں
دیتا۔ لیکن بار بار استعمال کرنے سے یہ پیٹے والے کو فرنگی مسموم ہونے لگتا ہے۔ اور
جب دیر تک آدمی اس کو استعمال کرتا رہتا ہے۔ تو اس کو اس کا چھوڑنا مشکل ہو جاتا
ہے۔ تباہ کو داغ اور نشوں کو بالکل سُست کر دیتا ہے۔ جب کوئی شخص تباہ کا پریشان
ہوتا ہے اور تباہ کو پیتا ہے۔ تو فوراً اس کو رام محسوس کرتا ہے۔ اس کا سبب دراصل
یہ ہے کہ وہ بالکل سُست ہو جاتا ہے۔ کیونکہ تباہ کو اس کے دماغ اور نشوں کو سُست کر دیتا
ہے۔ اگرچہ وہ درد اور پریشانی موجود ہیں لیکن وہ محسوس نہیں کر سکتا +

کیا وہ ہے کہ تباہ کو پیٹنے والے جلد مر نہیں جاتے ؟

اگر تباہ کو پیٹنے میں زہر کا کچھ حصہ جل نہ جاتا۔ تو پیٹنے والے جلد مر جاتے۔ اگرچہ
سارا زہر نہیں جل جاتا تو بھی کچھ حصہ جل جاتا ہے۔ زہر کا بڑا حصہ یعنی ۳۰ فیصدی
سے ۵۰ فی صدی تک ہائی رہتا ہے۔ اور وہ خون میں مل جاتا ہے۔ زہر دفعہ جسم اس
زہر کا عادی ہو جاتا ہے جیسے کہ دوسری مضر چیزوں کی عادت پڑ جاتی ہے مثلاً
جو لوگ شیم کی تاریں گرم پانی میں سے نکالتے ہیں۔ اُن کی آنکھیں گرم پانی کی
ایسی عادی ہو جاتی ہیں کہ وہ اُتے پانی میں اپنی آنکھیں ڈال سکتے ہیں۔ لیکن

بیم خواہ کسی سُخڑے شے کا مادی ہو جائے وہ اس امر کا ثبوت نہیں کہ کسی قسم کا نقصان نہیں ہوا +

تباہ کو پینے سے شراب پینے کی عادت پڑ جاتی ہے

ہر تباہ کو پینے والے کی ناک اور حلق میں درم ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے اُس کو کھانسی پیدا ہوتی ہے۔ اُس کے ناک کے اندر کی جلی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اسلئے اُس کے سونگھنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ زبان بھی تباہ کر کے دھوئیں سے ٹھس جاتی ہے۔ اس لئے اس کو معمولی کھانے میں کوئی ذائقہ معلوم نہیں ہوتا۔ اور وہ ہر سال کی چیزیں چاہتا ہے۔ تباہ کو لادھواں سُخڑا اور حلق کو خشک کر دیتا ہے۔ سالہ دار کھانا بھی سُخڑا اور حلق کو جلادیتا ہے۔ اس سے ایک قسم کی پیاس پیدا ہوتی ہے۔ جو پانی سے نہیں بجھتی۔ اس شکل کو بُھانے کے لئے صرن ایک ہی چیز ہے۔ وہ شراب ہے۔ اس لئے بہت ہی کم تباہ کو پینے والے پیے ہیں جو شراب نہیں پیتے +

تباہ کو کا دل پر کیا اثر ہوتا ہے؟

تباہ کو کلاسب سے زیادہ اثر دل پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے ایک قسم کی بیماری ہو جاتی ہے جس کو تباہ کو اسٹروک کہتے ہیں۔ اُن سب کو جو زیادہ تباہ کو استعمال کرتے ہیں یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں بعض وقت دل بہت تیزی سے حرکت کرتا ہے۔ پھر دو ایک حرکت چھوڑ کر بالکل آہستہ ہو جاتا ہے۔ جب کسی شخص کا ایسا دل ہو تو اُس کی سانس بہت جلد گھٹ جاتی ہے۔ قریب قریب سب جوان لڑکیاں کو تباہ کو پیتے ہیں۔ یہی بیماری ہوتی ہے۔ چند سال

گزرے امریکہ کے حکام جب بھری کالج کے امیدواروں کا معائنہ کر رہے تھے۔ تو انہوں نے ۴۱۳ امیدواروں میں سے ۲۹۸ امیدواروں کو چنانٹ کر نکال دیا۔ کیونکہ ان کے دل اور دیگر اعضا تباہ کو پینے کی وجہ سے پیشہ کے لئے خواب گئے تھے۔ تباہ کو استعمال جسم کو پورے طور سے بڑھنے نہیں دیتا



تباہ کے استعمال کا نتیجہ

تباہ کا زہر جسم کے ترقی کرنے والے اعضا کو بڑھنے نہیں دیتا۔ اس تصویر میں دو طالب علم ہیں۔ اور دونوں کی عمر ۳۴ برس کی ہے۔ ان میں سے بڑے ٹوکے بنے تباہ کو کبھی نہیں استعمال کیا۔ جو ٹوکا باغی برس کی عمر سے تباہ کو پی رہا ہے۔ اور

گوکہ وہ بھی ۱۲ ہی برس کا ہے۔ لیکن اُس کا قد صرف دس برس کے بچے کے برابر ہے۔

جسم کا بڑھنا غذا پر منحصر ہے۔ لیکن غذا جسم کی بڑھتی میں کام نہیں آ سکتی۔ جب تک کہ وہ چلے ہضم نہ ہو۔ غذا کے ہضم ہونے اور تیار کرنے کے بارے میں ہم بات میں ذکر کرتے ہیں کہ یہ کھانے کی نالی میں ہوتا ہے۔ مٹاکو سے کھانے کی نالی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے وہ ہضم کرنے کا کام اچھی طرح نہیں کر سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بدن کو کافی مسلمان بنانے کا نہیں ملتا۔ نہ صرف یہ ہوتا ہے بلکہ مٹاکو کا دوسرا بدن کے ان حصوں کو سن کر دیتا ہے جو بڑھ رہے ہیں۔ اور یوں ان کی بالیدگی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ اُس قسم کی مثال ہے۔ جیسے کوئی شخص برف کے ٹکڑے کسی پودے کی جڑ میں رکھ دے۔ ایسا کرنے سے پودے کی جڑیں سن ہو جائیں گی اور پودے کا بڑھنا سوتوں ہو گا۔ لیکن اگر حد سے زیادہ برف نہ رکھی گئی ہو تو پودا جیتا رہے گا۔ لیکن اس کا قد چھوٹا ہی رہے گا۔

مٹاکو کو زندگی کو کم کرتا ہے

امریکہ کی ایک بڑی سیرکینی میں نے ۶۰ برس کے اندر ایک لاکھ اسی ہزار ٹکڑے مٹاکو بنائے۔ اُس نے معلوم کیا کہ مٹاکو پینے والوں کی زندگی نہ جتنا کو پینے والوں کی نسبت بہت کم ہوتی ہے۔ اُنھوں نے معلوم کیا کہ جب مٹاکو نہ پینے والے چالیس برس کی عمر میں چار مرتبے ہیں۔ تو اُس عمر میں مٹاکو پینے والے پانچ مرتبے ہیں +

جراثیم کا تجربہ ہے کہ ایک جراثیمی عمل جس سے مٹاکو نہ پینے والا اکثر مٹاکو

پینے والوں کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ممالک متحدہ امریکہ کے کسی پرمیڈنٹ کو چند سال گذرے کسی نے گولی ماری۔ جس کے باعث وہ تھوڑی دیر میں مر گیا۔ جن ڈاکٹروں نے اس کا علاج کیا۔ اُن کا یہ بیان ہے کہ اگر وہ اس قدر تبا کو نہ پیتے ہوتے تو وہ بچ جاتے +

تبا کو کا استعمال اندھا کرنے اور ہڈی۔ زبان اور حلق میں ماسور پیدا کرنے کا عام سبب ہے +

تبا کو کا اثر دماغی قوتوں پر کیا پڑتا ہے ؟

جو شخص تھکا ہو۔ وہ تبا کو پینے کے بعد تھکاوٹ کو بھول جاتا ہے۔ جو شخص رنجیدہ ہو وہ تبا کو پینے کے چند منٹ بعد اپنے رنج کو بھول جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے یہ بیان ہو چکی ہے کہ تبا کو کا زہر دماغ اور نسوں کو مٹن کر دیتا ہے۔ اس لئے یہ دریافت کیا گیا کہ جو لڑکے یا لڑکیاں تبا کو استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنے پڑھنے لکھنے میں بہت سست ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور کالجوں میں جہاں تبا کو پینے اور نہ پینے والے ایک ہی جماعت میں ہوں۔ یہ بات دریافت کی گئی ہے کہ تبا کو پینے والوں کی لیاقت تبا کو نہ پینے والوں سے ۲۰ فی صدی کم ہوتی ہے۔ امریکہ کے ایک بڑے شہر کے دس بڑے اسکولوں میں تحقیقات کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ ہر دسوں اسکولوں کے ۲۰ تبا کو پینے والوں اور ۲۰ نہ پینے والوں میں صحت کا تقیرا وسطاً پایا گیا ہے۔ ہر ۲۰ لڑکوں میں جو تبا کو پیتے تھے ۱۴ لڑکے بیمار تھے۔ لیکن ہر ۲۰ لڑکوں میں جو تبا کو نہ پیتے تھے صرف ایک ایسا لڑکا نکلا جس کی نسوں میں فوری تھا۔ ہر ۲۰ تبا کو

پینے والوں میں مہاسست اور گندھن تھے حالانکہ ہر روز پینے والوں میں
مشکل سے ایک لٹر کا سست اور گندھن نکلا +

علاوہ ازیں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ بتبا کو پینے والے لڑکے جھوٹ
بولتے۔ چوری کرنے اور دیگر اخلاقی گناہ کی طرف مائل ہو جاتے ہیں جو لڑکے بتبا کو
پیتے ہیں۔ اکثر وہ مگرٹ حاصل کرنے کی خاطر جھوٹ بولتے یا چوری کرتے ہیں +
بتبا کو کی عادت کیسے ترک کی جاسکتی ہے ؟

جو لوگ بتبا کو نہیں پیتے وہ کبھی اس کو شروع نہ کریں۔ اور جو لوگ بتبا کو
پیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دنیا میں زیادہ عرصہ تک کار آمد اور خوشی کی زندگی
بسر کریں۔ وہ بتبا کو کے برے نتائج کو مد نظر رکھ کے فوراً بتبا کو چھوڑ دیں بتبا کو
چھوڑنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ رفتہ رفتہ کم نہ کیا جائے بلکہ ایک دم
اُس کو چھوڑ دیں۔ اس کے لئے صرف مرضی اور مصمم ارادے کی ضرورت ہے۔ اس
کتاب میں جو طریقہ شراب چھوڑنے کے لئے بتائے گئے ہیں۔ وہ بتبا کو کو چھوڑنے
کے لئے بھی مفید ہیں ایک اور بہتر طریقہ یہ ہے کہ روز قرعہ و ریش کے ذریعہ سے
پسینہ نکال دیا جائے تاکہ بتبا کو کا ذہن پر حکم کے اندر سے جلد نکلائے +

باب ۱۸

اشتہارِ حبشری شدہ ادویات

اخباروں اور دیواروں وغیرہ پر جو اشتہارات چھپے ہوئے ہیں ان میں سے اکثر دوائیوں کے اشتہار ہوتے ہیں ایسے ایسے اشتہار ہر روز نکلنے رہتے ہیں۔ ”نئی عجیب دوائی“ ایسی دوائیوں کے بچنے والے اس امر واقعی سے قائلہ اٹھاتے ہیں کہ اکثر لوگ جب وہ بیمار پڑتے ہیں تو خیال کرتے ہیں کہ دوائی کی چند خوراکیں کھانے سے وہ شفا حاصل کریں گے۔ صد سال گزرنے کے حکیموں کو بھی بیماریوں کی حقیقت اور اسباب معلوم نہ تھے۔ ان کی یہ رائے تھی کہ بیماری کسی عجیب بڑی تاثیر کا نتیجہ تھی۔ چونکہ ان کو بیماری کا سبب معلوم نہ تھا اس لئے بیماری کا صحیح علاج بھی وہ نہ جانتے تھے۔ ان دنوں میں کسی آدمی کو یہ ضرورت نہ تھی کہ ڈاکٹر بننے کے لئے کسی اسکول میں چند سال رہ کر سائنس اور علم البدن سیکھے۔ صرف اس بات کی ضرورت سمجھی جاتی تھی کہ اپنے باپ یا دادا سے چند دوائیاں بنانا سیکھ لیں۔ بیمار لوگ بھی یہ سمجھتے تھے کہ ان کی بیماری کی وجہ کوئی پوشیدہ سبب تھا۔ اس لئے وہ دوائی کو بھی پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے تھے۔ اور دوائی جتنی پوشیدہ رکھی جاتی۔ اتنی ہی زیادہ وہ موثر سمجھی جاتی تھی۔ زمانہ ماضی کے ایسے خیالات تھے۔ اور افسوس کی بات ہے کہ ابھی میں اکثر

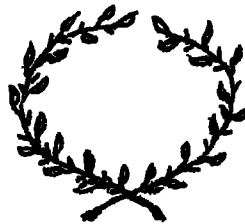
لوگوں کا اب تک بھی یہی خیال ہے +

بیار آدمی کے لئے یہ بڑی نادانی ہے کہ وہ ایسی دوائی خریدے جس کے وہ اجزائے مرکب سے واقف نہیں۔ اور اُسے اپنے جسم میں داخل کرے۔ جس کی ترکیب اور عمل کے بارے میں اُسکو کچھ خبر نہیں۔ جب آدمی بہت بیمار ہو۔ تب وہ ہسپتال یا دواخانے میں جائے۔ ہاں ماہر حکیم موجود ہو۔ جس نے بدن اور اُس کی بیماری کا بخوبی مطالعہ کیا ہو۔ وہ ہمیں صلاح دے سکتا ہے کہ بیماری کے علاج کے لئے کیا کرنا چاہیے۔ کسی نے اچھا کہا ہے۔ اگر کوئی بیمار ہو اور اپنا علاج آپ کرنے لگے تو وہ ڈاکٹر بھی احمق ہے اور وہ بیمار بھی احمق ہے۔ یہ مقولہ اُن پر بھی صادق آتا ہے جو اشتہاری دوائیاں خریدتے ہیں جو لوگ ایسی دوائیوں کا اشتہار دیتے ہیں وہ یہ جانتے ہیں کہ ہر ایک آدمی کو کسی نہ کسی وقت پیٹھ میں یا سر میں درد ہوا ہوگا۔ یا کھانسی ہوئی ہوگی۔ اس لئے وہ اُن کو ہر طرح سے ڈرانا چاہتے ہیں کہ جب کبھی اُن میں یہ علامتیں ظاہر ہوں تو ضرور اُن کو کوئی سخت بیماری لگ گئی ہے۔ جب ڈرانے سے اُن کو یہ یقین کرا دیا کہ وہ کسی سخت بیماری میں مبتلا ہیں۔ تب وہ کسی عجیب دوائی کا ذکر کرنا شروع کرتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ اُس بیماری کا یہ یقینی علاج ہے +

ابن اشتہاری دوائیوں میں سے اکثر مستی قسم کی اشیاء سے بنی ہوتی ہیں۔ ایسی دوائی بیچنے والے شاید چار آنے کی شراب لیں گے۔ اور اُس میں پانی ملائیں گے۔ اور رنگ اور ذائقہ دینے کے لئے کچھ اور شے ملا دیں گے۔ ابن ساری چیزوں پر مع بوتل کے شاید آٹھ آنے سے زیادہ خرچ نہ آیا ہوگا۔ لیکن اُس کی قیمت چھ سات روپے ٹھوڑی جاتی ہے +

اشتہاروں میں ایسے جھوٹے بیانات سے لوگ دھوکا کھاتے ہیں۔ اور کسی دوائی کی ایک بوتل خرچہ لیتے ہیں۔ ابن اشتہاری ادویات میں اکثر شراب۔ مارینا یا کوکین کا خبر ہوتا ہے۔ یہ مشہور بات ہے کہ جب ابن میں سے کسی دوائی کو آدمی استعمال کرنا شروع کرتا ہے تو اُس سے عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ جتنا زیادہ وہ پیتا ہے۔ اتنا زیادہ اُس کی ضرورت پیدا ہوتی ہے۔ اشتہاری دوائیاں بیچنے والے اور نیم حکیم اس امر سے خوب واقف ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ جب کسی شخص نے دوائی کی ایک بوتل استعمال کی تو وہ ضرور دوسری بھی طلب کرے گا۔ کبھی کبھی وہ دوائی کی پہلی بوتل چاٹ کے طور پر مفت بھی دیتے ہیں۔ پس اشتہاروں کے جھوٹے بیانات سے دھوکا نہ کھاؤ۔ ابن اشتہاروں میں اُن شہادتوں پر بھی بھروسہ نہ رکھو جن میں لکھا ہوتا ہے کہ ہم نے یہ دوائی استعمال کی تھی اور فائدہ حاصل کیا +

شاید کوئی یہ کہے کہ کسی اخبار میں کسی دوائی کا اشتہار دیکھ کر اُس نے وہ دوائی استعمال کی اور اُس کو سچ مچ فائدہ ہو گیا۔ ایسی صورتوں میں گمان غالب تھا کہ اگر وہ کوئی بھی دوائی استعمال نہ کرے تو نہ زیادہ جلدی اچھے ہو جاتے۔ چند سال گذرے یورپ۔ امریکہ میں تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ بہت بچے اور بالغ لوگ ان اشتہاری دوائیوں کے کھانے سے ہلاک ہوئے۔ اشتہاری دوائی استعمال کرنے والا تقریباً ویسا ہی خطرے میں ہے جیسے وہ بیمار آدمی جو اندھیرے میں دوائیوں کے گودام میں جا کر جو بوتلی پہلے ہاتھ لگے اُس کو پینا شروع کر دے۔ ایسا خطرناک کام کرنے سے ہر شخص اُس کو اجتناب کرے گا۔ تو سبھی ہر شخص جو اشتہاری دوائی استعمال کرتا ہے وہ اسی خطرے میں ہے +



باب ۱۹

شناختش قوت کا چشمہ

شاید آج ہندوستان میں ایک کروڑ کے قریب بیمار لوگ ہونگے
 ان ایک کروڑ لوگوں میں سے ہر شخص اچھا ہونا چاہتا ہے۔ اسلئے بیماروں
 کو چکا کرنے کا مسئلہ بہت اہم مسئلہ ہے +
 کسی مرض کو دور کرنے کے لئے پہلے اس کے سبب کو رفع کرنا چاہیئے
 پہلے باب میں اس بات کا ذکر کیا گیا کہ زیادہ تر بیماریاں جسم میں
 بیماری کے کیرے داخل ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن کچھ ہی
 سبب کیوں نہ ہو۔ ہر دس بیماریوں میں سے آٹھ یا نو بیماریاں ایسی ہیں
 جن میں مبتلا ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ قوانین قدرت کے
 توڑنے سے ہوتی ہیں۔ اس لئے ہر بیماری میں اسکی وجہ کو رفع کرنا چاہیئے
فطرت یا نیچر کی آگاہی

اگر باتھ میں کوئی کاٹا چھب جائے جس کی وجہ سے اس میں سُرخی اور
 ورم ہو جائے اور درد پیدا ہو۔ تو کوئی شخص اس قدر ہوقوت نہ ہوگا۔ کہ بغیر
 پہلے کاٹا نکالے یقین کر لے کہ درد دور ہو سکتا ہے۔ لیکن پھر بھی اگر کسی
 شخص کے معدے میں بغیر چبائے ہوئے کھانا کھاتے سے درد ہو اور گاہے
 گاہے تڑش پانی متھوک میں نکلے۔ جو جلد جلد یا آدھ کچا چاول کھا لینے سے

پیدا ہوتا ہے تو وہ سمجھ لیتا ہے کہ کچھ مضائقہ نہیں۔ چند خوراک دوا کھانے سے معدے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔ یہ اُس کی غلطی ہے۔ اُس کو یاد رکھنا چاہیے۔ کہ جس طرح ہاتھ میں سے پہلے کا ٹٹا نکالے بغیر ہاتھ کو اچھا کرنا ناممکن ہے۔ اُسی طرح اُس کے معدے کی شکایت بھی بغیر پہلے اُس کی وجہ دور کرنے رفع نہیں ہو سکتی۔ اگر ہاتھ میں سے کاٹا نکال دیا جاتا ہے تو وہ ہاتھ بغیر کسی دوا کے خود بخود اچھا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح وہ شخص بھی جس کے معدے میں کچھ شکایت ہے۔ اگر وہ اپنا کھانا خوب اچھی طرح چکائے اور آہستہ آہستہ ہر لمحے کو خوب چاچھا کر کھائے تو اُس کے معدے کی شکایت خود بخود بغیر کسی دوا کے استمال کے رفع ہو جائے گی +

جو اصول اور پڑا ہوا تھ اور پیٹ کے درد کے متعلق بیان کیا گیا وہی سب بیماریوں کے حق میں مائد ہو سکتا ہے۔ پہلے سبب کو رفع کرو پھر بعد میں خون خود بخود باقی علاج کر لے گا۔ ہر بیماری میں جب بخار۔ درم یا درد ہو تو جسم یہ ظاہر کرنا چاہتا ہے کہ کوئی وجہ ضرور ہے۔ جسم کو چاہیے کہ وہ وجہ دریافت کر دے اور اُس کو رفع کر دے۔ جب کوئی شخص بیمار ہو اور اُس کو بخار ہو تو یہ بخار فائدہ مند ہے۔ کیونکہ جسم اس بخار کو پیدا کرتا ہے۔ اور اُس کے ذریعہ سے اُس زہر کو جس سے بیماری پیدا ہوئی جلائے گی کو شش کرتا ہے۔ معدے میں درد اور اسہال جو خواب یا ثقیل غذا کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔ ایک خوراکت افیون یا مارفیا کھا لینے سے

بہت آسانی کے ساتھ رفع ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ کیسی طاقت کی بات ہے کہ ایسی چیزیں استعمال کی جائیں۔ انٹریلوں میں درد اس وجہ سے ہوتا ہے کہ تم معلوم کر لو کہ انٹریلوں میں کوئی خرابی ہے۔ تم کو لازم ہے کہ تم کچھ نہ کھاؤ بلکہ آرام کرو۔ اسہال انٹریلوں کی صفی ایک کوشش ہے کہ خراب اور ثقیل مادے کو اپنے اندر سے جلد نکال دے۔ ایون کھانے سے اقریب قریب جینی دوائیں پیٹ کے درد یا اسہال وغیرہ کے لئے اخباروں میں شہر ہوتی ہیں سب ایون سے تیار کی جاتی ہیں (صرف نیس سن پڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے درد نہیں معلوم ہوتا۔ اور جب اعصاب سن پڑ جاتے ہیں تو اسہال بھی بند ہو جاتے ہیں۔ تم یہ خیال کر کے کہ اب کوئی شکایت باقی نہیں رہی اپنا کام کاج شروع کر دیتے اور جو طبیعت میں آتا کھا لیتے ہو۔ لیکن یاد رکھو کہ انٹریلوں میں نقصان روز بروز زیادہ ہو رہا ہے۔ اور ان میں جو ہر جمع ہوتا جاتا ہے۔ وہ تمام خون میں ملتا ہے۔ اور جس وقت تم اس دوا کا استعمال جس میں ایون ملی ہے بھڑو دیتے ہو تو تم پھر پہلے سے زیادہ تکلیف اور مرض میں مبتلا ہو جاتے ہو۔ اور مجبور ہو کر ہنگ بھر جاتے ہو۔ اس وقت کئی ہفتے تک علاج کی ضرورت پڑتی ہے بعض وقت مرض اس قدر بڑھتا ہے کہ اکثر جان کا نقصان ہوتا ہے +

جس نے جسم بنایا اسی میں قدرت ہے کہ جسم کو شفا بھی بخشتے
 جسم کا یہ خاصہ ہے کہ خود بخود اچھا ہو جائے۔ اگر اتفاق سے
 ہمارے ہاتھ کی جلد میں تھوڑی سی خراش آجائے۔ تو وہ زخم خود بخود
 تھوڑے دنوں میں بغیر دوا استعمال کئے اچھا ہو جائے گا۔ بشرطیکہ زخم
 چھوٹا ہو اور زہریلے کپڑے اُس میں داخل نہ ہوئے ہوں۔ اسی طرح
 اگر بازو کی ہڈی ٹوٹ جائے اور اُسی طرح سیدھی بانڈھی جائے کہ ٹوٹی
 ہڈی آپس میں مل جائے تو تین ہفتے میں وہ ہڈی بغیر کوئی دوا اپنے پا
 اُس پر ملے جڑ جائے گی۔ کیا اس سے کامل طور سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ
 ہمارے جسم کے اندر ہی شفا بخش قوت موجود ہے۔ اس کتاب کے
 ساتویں باب میں اس بات کا ذکر کیا گیا تھا کہ خون ہی ہے جو جسم
 کی مرمت کرتا اور اُس کو شفا بخشتا ہے۔ صرف خون ہی ہے جو ہضم شدہ
 غذا اور اوسکسجن ہمارے جسم کے کل اعضا میں پہنچاتا ہے جو مرمت کا کام
 دیتے ہیں۔ جسم کی جان خون میں ہے۔ یہ زندگی خدا کی طرف سے ملتی
 ہے۔ کیونکہ صرف وہی ہے جس نے سب چیزوں کو خلق کیا اور سب کو
 زندگی اور سانس بخشتا ہے +

داؤد بادشاہ نے یہ فرمایا "خداوند کو مبارک کہہ اور اُس کی
 ساری نعمتوں کو فراموش نہ کر۔ وہ تیری ساری بدکاریوں کو بخشتا ہے
 وہ تجھے ساری بیماریوں سے شفا دیتا ہے۔" بادی النظر میں یہ تو عجیب

معلوم ہوتا ہے کہ جس خدا نے سب چیزیں خلق کیں اور سب پر حکمراں ہے وہ ہم کو ہماری بیماریوں سے شفا بخشنے تو بھی یہ نہایت معقول بات ہے کہ وہ ایسا کرے۔ کیونکہ وہ اعلیٰ کار گیر ہے جس نے ہمارے ان بدنوں کو خلق کیا وہی ٹھیک طور سے ہمارے جسموں کی ہر ضرورت سے واقف ہے۔ وہی ٹھیک طور سے جانتا ہے کہ جب جسم کا کوئی حصہ خراب ہو جائے تو اُس کی مرمت کیسے کرے۔ اگر تم یہ پوچھو کہ خدا ایسا کیوں کرتا ہے تو یہ جواب ہو گا کہ وہ ہماری نگہبانی کرتا ہے تاکہ اپنی محبت ہم پر ظاہر کرے +

جسم کو شفا بخشنے سے خدا یہ ظاہر کیا چاہتا ہے کہ ہم اپنے دل کی بیماری کی شفا کے لئے بھی اُسی پر تکیہ کریں۔ یعنی وہ یہ چاہتا ہے کہ اپنے گناہوں کی معافی کی امید بھی ہم اُسی سے رکھیں۔ دنیا میں کوئی ایسا شخص نہیں جس کے جسم میں کسی کوئی تکلیف نہ ہوئی ہو۔ اور نہ کوئی ایسا شخص ہے جس کا دل پاک و صاف رہا ہو۔ ہم روزمرہ اور سہلہ اپنی زندگی اور تندرستی کے لئے خدا کے محتاج ہیں۔ اور روحانی زندگی اور تندرستی کے لئے بھی اُس پر ہمارا سہروسہ ہے +

جب خداوند یسوع مسیح اس دنیا پر تھا تو اُس کے پاس ایک مفلوج شخص کو لائے۔ اُس مفلوج میں ایمان تھا۔ اور مسیح نے یہ معلوم کر کے اُس سے یہ کہا "اے آدمی تیرے گناہ بخشے گئے" اور

یہ ثابت کرنے کے لئے کہ اُس میں گناہ بخشنے کی طاقت تھی خداوند نے
 کہا ”اپنا کھٹولا اٹھا اور اپنے گھر چلا جا۔“ جیسے ہی یہ الفاظ مسیح کی
 زبان سے نکلے وہ شخص اچھا ہو گیا اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو کر
 چلنے لگا۔ اُس سے ثابت ہوا کہ ہماری جسمانی اور روحانی کمزوریوں
 کو چھٹکا کرنے کی قدرت خدا میں ہے +



باب ۲۰

کارگر علاج

اس کے ماقبل باب میں جن امور کا ذکر ہوا اُن پر غور کرنے سے یہ معلوم ہوگا کہ انسان میں خود شفا بخشے کی طاقت نہیں۔ اگرچہ یہ سچ ہے تو بھی بہت کچھ انسان کے اٹھیا رہیں ہے کہ شفا کے عمل میں مدد کر سکے یا زکاوٹ ڈال سکے۔ اس کتاب کے لکھنے کی خاص غرض یہی ہو کہ علاج کے ایسے طریقے بتائے جائیں جن سے شفا پانے میں آسانی ہو +
قدرتی علاج

اس باب میں اُن علاجوں کا ذکر کیا جائے گا جو اکثر بیماریوں میں مفید ہیں۔ یعنی ایسے علاج جو تقریباً ہر بیماری میں کارآمد ہیں وہ اس لئے قدرتی علاج کہلاتے ہیں کیونکہ اُن میں کسی قسم کی زہریلی دوا کی آمیزش نہیں ہوتی بلکہ وہ چیزیں شامل ہوتی ہیں جن سے جسم قدرتی طور پر قوت اور تندرستی حاصل کرتا ہے۔ ان میں سے بعض بہت عام اور بہت سستی ہیں۔ تو بھی وہ بہت مؤثر ہیں +
آفتاب کی روشنی

آفتاب کی روشنی کا تندرستی کے ساتھ جو ضروری رشتہ ہے وہ اس اثر سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب حیوان یا درخت سورج کی روشنی

سے محروم رکھے جاتے ہیں تو اُن کی کیا حالت ہوتی ہے؟ درخت جب کسی روشنی کی جگہ سے ہٹا کر تاریکی میں رکھا جاتا ہے تو وہ بہت جلد پیلا اور کمزور پڑ جاتا ہے۔ حیوانات بھی جب کسی تاریک جگہ میں رکھے جاتے ہیں تو بہت جلد کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں +

سورج کی روشنی جس طرح درختوں کو تندرست رکھتی ہے اسی طرح ہمارے جسم کو بھی ترقی دیتی ہے۔ دھوپ بیماری پیدا کرنے والے کبڑوں کو بہت جلد مارتی ہے۔ بہت کم امراض جسم کے اُس حصہ پر ہوتے ہیں جو ہمیشہ کھلے رہتے ہیں۔ اور جن پر سورج کی روشنی متواتر پڑا کرتی ہے۔ شفا خانوں میں بارہا یہ ثابت ہوا ہے کہ جو مریض کھلے برآمدے میں جہاں سورج کی روشنی زیادہ آتی ہے۔ وہ اُن مریضوں کی نسبت جلد شفا پاتے ہیں جو کم روشنی کمروں میں رہتے ہیں۔ سورج کی روشنی تپ دق کے علاج کے لئے بہت ہی ضروری مانی گئی ہے۔ الغرض خواہ کوئی بیمار ہو۔ مریض کو ہمیشہ خوب روشن کمرے میں رکھنا چاہیئے۔ اور یہ اس سے بھی بہتر ہو گا کہ بالکل باہر کسی قسم کا سایہ کر کے رکھا جائے۔ دنیا میں صرف سورج ہی روشنی۔ قوت اور زندگی پہنچانے کا ذریعہ ہے۔ یہ زندگی بخش ہے۔ مکان میں ایسا انتظام کرنا چاہیئے کہ ہر کمرے میں زیادہ روشنی آ سکے۔ جو لوگ کم روشن کمروں میں رہتے ہیں۔ اُن کے بیمار ہونے کا بہت اندیشہ ہے +

صاف ہوا

اگر کسی شخص کو ہوانہ لے تو وہ چند منٹوں میں مر جائے گا۔ اگر آگ کو ہوانہ لے تو وہ اچھی طرح جلے گی نہیں۔ اسی طرح ہمارے جسم بھی اگر متواتر سانس کے ذریعہ صاف ہوانہ لیں تو تندرستی کے لئے قوت اور گرمی پیدا کرنے کے قابل نہ رہیں گے۔ تندرست کی بہ نسبت مریض شخص کو صاف ہوا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کتاب کے چھٹے باب میں ہمیشہ صاف ہوا دستیاب کرنے کی ضرورت پر بہت زور دیا گیا ہے +

پانی

دنیا میں پانی ایک عام اور سستی چیز ہے۔ کوئی درخت یا حیوان پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ ہمارے جسم میں دو تہائی صرف پانی ہی ہے۔ جو شخص کافی مقدار میں پانی نہیں پیتا وہ بہت جلد اپنی قوت کو ذائل کرتا ہے۔ آٹھویں اور نویں باب میں یہ بتلایا گیا کہ بہت زیادہ پانی پینا چاہیے۔ تاکہ جو زہریلا مادہ کثرت سے جسم کے اندر پیدا ہوتا ہے اُس کو گزر دے اور جلد نکال سکیں۔ زیادہ پانی پینے سے اندر کی صفائی ہوتی ہے۔ جیسے عُنس کے ذریعہ جسم کے اوپر کی صفائی ہوتی ہے +

تقریباً ہر بیماری کے علاج میں پانی بہت مفید ہے۔ علاج میں بطور دوا کے کسی دوسری دوا کی مایا دے پہلے پانی کا استعمال تاثیر بخش

اور مفید ثابت ہو چکا ہے۔ ہر ایک ۲۰ برس سے اوپر آدمی کو اڑھائی ہیر سے لے کر ساڑھے تین سیر تک روزانہ پانی پینا چاہیے۔ پینے سے پہلے پانی کو بال لے۔ پینے کا پانی بہت ٹھنڈا نہ ہو۔ برن کا پانی کبھی استعمال نہ کرو۔ مریض ہتایت سے پانی پیئیں جو بخار میں مبتلا ہیں وہ زیادہ تر ٹھنڈا پانی پیئیں۔ پیٹ کے درد میں جبکہ کھٹی ڈکاریں آتی ہوں تو گرم پانی پینا فائدہ مند ہے۔ ہر دودھ پیتے بچے کو سبوتر اُبالا ہوا پانی گرم کر کے دن میں کئی مرتبہ پلانا چاہیے۔ اکثر اوقات جب بچہ روتا ہے تو وہ کھانے کے لئے نہیں روتا بلکہ پانی کے لئے +
علاج میں پانی کو کس طرح استعمال کریں

شفا کا وسیلہ خون ہے۔ اس کا بیان ساتویں اور آٹھویں بابوں میں بخوبی ہو چکا۔ صرف خون ہی ہے جو جسم کی گرمی کو قائم رکھتا۔ زہریلے کیڑوں کو مارتا۔ اور جسم کے جس حصے میں کچھ خرابی ہو اُس کو رفع کرتا ہے جب صورت حال یہ ہو تو ہر بیماری کو اچھا کرنے کے لئے (اس بات کو توجہ نظر رکھنا چاہیے کہ جس عضو میں شکایت ہو اُس میں خون تیزی سے گردش کرے۔ جسم کے کسی عضو کے خون کی گردش ٹھنڈے اور گرم پانی سے قابو میں آسکتی ہے۔ باری باری گرم اور ٹھنڈا پانی لگانے سے بدن کے اُس عضو میں خون کی گردش بہت تیز ہو سکتی ہے۔ گرم پانی (جو صرف دو منٹ تک رکھنا چاہیے) جس عضو پر لگایا جائے اُس

عضو کی رگوں کو ڈھیلا کر دیتا ہے۔ جو نہی یہ نہیں ڈھیلی ہوتی ہیں۔ ویسے ہی دوسری رگوں میں سے خون اُن کو بھرنے کے لئے دوڑتا ہے۔ اُس وقت اگر ٹھنڈا پانی دمل یا بیش سکنڈ تک لگا یا جائے تو رگیں پھر سُکھ جائیں گی۔ اور جیسے ہی یہ سُکڑیں گی دیے ہی اُن میں سے خون دوسرے اعضا کی رگوں میں دوڑے گا۔ اس طرح لگاتار ٹھنڈا اور گرم پانی استعمال کرنے سے جسم کے اُس حصہ میں خون کی گردش بڑھ جائے گی جس میں شکایت تھی +

سینک (یعنی فونیٹیشن)

پانی کو بطور دوا کے استعمال کرنے کے لئے اس سے سینک دینا سب سے بہتر طریقہ ہے۔ سینک دینے کے لئے فلائین سب سے بہتر کپڑا ہے۔ فلائین کے ایک کبل میں دو جوڑے سینکنے کے کپڑے بن سکتے ہیں۔ اونی کپڑا بھی بجائے فلائین کے استعمال ہو سکتا ہے۔ سینکنے کا کپڑا نین فٹ لمبا اور اتنا ہی چوڑا ہونا چاہیے۔ جسم کے ہر عضو کو سینکنے کے لئے یہ کام آ سکتا ہے +

سینک دینے کے لئے آدھی بالٹی گرم پانی درکار ہوتا ہے۔ مین پاؤں پر کی بالٹی اس کام کے لئے بہت ٹھیک ہے۔ کیونکہ اس کو چلے یا اگلیسی پر رکھ کر ہر وقت کھولنا پانی تیار رکھ سکتے ہیں۔ کامیابی کے ساتھ سینک دینے کے لئے سینک کے تین کپڑوں کی ضرورت پڑتی ہے +

لیکن اگر تین کپڑے نہ ہوں۔ دو تو ضرور ہونے چاہئیں۔ ایک کپڑے کو

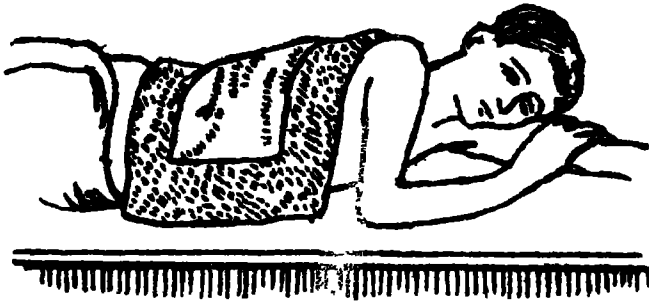


کس خشک یا مینہ پر پھیلا دو۔ دوسرے
کپڑے کی تین تہ کرو۔ پھر اس تہ
کے جوئے کپڑے کے سرے پکڑ کر
کھولتے ہوئے پانی میں ڈبو دو۔ جب
پورے طبق سے یہ پانی جذب کر لے۔
پھر اس کے دونوں سرے پکڑ کر
بالٹی کے اوپر خوبیل دے کر
بخور دو۔ تاکہ پانی اچھی طرح بخور کر
بالٹی کے اندر گرے۔ اسی طرح
دوسرے تہیل دے کر بغیر ہاتھ جلائے
کپڑا بخور سکتے ہو۔ اس گرم کپڑے کی

سینک کے پڑوں کے پھڑپھڑانے کا صحیح طریقہ
اس خشک کپڑے میں جو اس کام کے لئے پہلے مینہ پر پھیلا یا گیا تھا رکھ کر میں جگہ
سینک دینا منظور ہو رکھو۔ اوّل مرتبہ جس حصے پر سینک دیا گیا، اس حصے پر
غلائیں کا ایک خشک ٹکڑا دہ تہ کر کے رکھ دو۔ اور جب گرمی سننے لگے تو ایک تہ
بٹا دی جائے۔ اس بات کی احتیاط کر دو کہ جلد جلنے نہ پائے۔ کپڑے میں مقنا زیادہ
پانی رہ جائے گا اتنا ہی زیادہ گرم معلوم ہو گا +

ریڑھ سینکنے کے لئے فچ یا آٹھ انچ جوڑا اور ریڑھ کی پوری لمبائی بھر سینکنے
کا کپڑا ہونا چاہیے۔ سینہ۔ معدہ۔ جگر یا شریاں وغیرہ سینکنے کے لئے اس کپڑے کو

تہ کر لیں۔ تاکہ یہ چھوٹا ہو جائے اور چڑائی میں کافی ہو۔ اگر سینکے کا کپڑا بہت زیادہ گرم ہو جائے تو اس کو ایک لمحہ کے لئے اتنا دبا دیا جائے کہ ایک تولیہ اس کے اوپر بچلے کے درمیان پھیر کر بچلے سے نئی پٹائی جا سکے پھر فوراً ہی سینک شروع



پیشک سینک

کر دو۔ جب کپڑا برداشت کرنے کے قابل رہ جائے تو اس کو تہ کر کے اسی جگہ پر چھوڑ دو اور دو ہر آنے کے لئے دوسرا کپڑا اسی طرح بخور کر تیار کر لو + عام طور پر سینکے کا کپڑا تین سے پانچ منٹ کے درمیان تبدیل کرنا چاہیئے اور کم از کم پندرہ سے بیس منٹ تک سینکنا جاری رکھیں۔ جب کسی درد کو رفع کرنے کے لئے سینک دیا جائے تو وہ تیس منٹ سے لے کر ساٹھ منٹ تک جاری رہے۔ ہر حالت میں سینک بہت گرم ہونا چاہیئے +

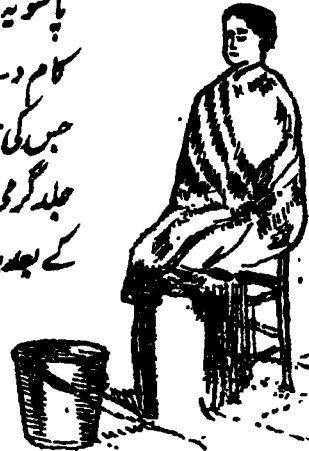
سینک سے تقریباً ہر قسم کے درد کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ اور اس کے استعمال میں کوئی خطرہ نہیں۔ ہر قسم کی ماش کے تیل اور مرہم وغیرہ سے کپڑا فائدہ مند ہے۔ بعض بیماریوں میں جب سینک کا استعمال ہوتا ہے تو ہر قسم

کے بعد کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر لگانے سے زیادہ تاثیر ہوتی ہے۔ کسی سینکے ہوئے
حصہ پر ایک روہاں یا جھاڑن تہ کر کے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر کچھ سیکنڈ تک رکھنے
سے ٹھنڈا ہونے لگتی ہے۔ اس ٹھنڈے پانی میں پیچھے ہوئے کپڑے کو ٹہا کر جلد کو
خشک کر لو۔ اور فوراً پھر گرم سینک شروع کر دو۔

ہر ایک سینک کے بعد جو حصہ سلپکا جائے اس کو کچھ سیکنڈ تک ٹھنڈے پانی
سے بھگو کر فوراً جھاڑن سے پونچھ کر خشک کر ڈالو۔

جن پاؤں میں مختلف بیماریوں کے علاوہ کا بیان کیا گیا ہے۔ اُن میں
ایسی بیماریوں کا بھی ذکر ہوا ہے جن میں سینک۔ گرم پانی میں پاؤں رکھنا۔
گرم پانی میں بیٹھنا۔ پنڈلیوں کا ستھنہ یعنی (انجمہ) وغیرہ فائدہ مند ہیں +
پاشویہ

پاشویہ کے لئے لکڑی کا کٹھن یا چمبی یا فسل کرنے کا شب
کام دے سکتے ہیں۔ پاشویہ میں پانی ٹھنڈے تک ہو
جس کی حرارت ۱۰ درجہ ہونی چاہیے۔ پیر بہت
جلد گرمی محسوس کرتے ہیں۔ گرم پانی میں دیر ڈالنے
کے بعد پانی کی گرمی کو رفتہ رفتہ اور پانی ڈال کر بچاتے
جائیں جس قدر کہ پاؤں برداشت کر سکیں
پاشویہ ۵ سے لے کر ۲۰ منٹ تک جاری
رکھیں۔ پاشویہ دینے وقت ایک کپڑا



گرم پاشویہ

ٹھنڈے پانی میں سبکو کر جوڑنے کے بعد مریض کی پیشانی پر پہلے ہی سے رکھ دینا چاہیے۔ اور اس کو بار بار تبدیل کرتے رہیں۔ اس ٹھنڈے کپڑے کے رکھنے کی وجہ سے مریض کے سر میں درد یا جکڑ نہ آنے پائے گا۔

اگر پاشویہ دھس یا بیٹل منٹ تک جاری رکھا جائے تو پسینہ لانے کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اگر پسینہ لانے کی ضرورت ہو تو مریض کے جسم کو کبیل سے لپیٹ دو۔ اور جب تک وہ گرم پانی میں پیر ڈالے نہ ہے۔ اس کو گرم پانی پیے گا اور یا لیونیڈ۔ سر کو ٹھنڈا رکھو۔ اس کے بعد اس کو بستر پر لٹا کر خوب مچھی طرح سے کپڑے سے ڈھانک دو۔ اور پسینہ نکلنے دو۔

سر کا درد دور کرنے کے لئے پاشویہ بہت مفید ہے۔ بخار کے شروع میں یہ عمل مفید ہے۔ پیروکے درم اور سردی کو رفع کرنے کے لئے پسینہ لانے کیلئے پیر کے درد یا سرو پاؤں کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔

اگر پس پی ہوئی رائی ایک یا دو چمچے کے برابر پانی میں خوب گھول کر پاشویہ کے پانی میں ملا دی جائے تو اس سے پاشویہ بہت مؤثر ہو جاتا ہے۔
گزوری یا بخار کی حالت میں مریض کو لٹا کر پاشویہ دیا جائے۔

پنڈلیوں کا غسل

پنڈلیوں کے غسل کے لئے غسل کا معمولی ٹب کافی ہے۔
پنڈلیوں کے غسل کے لئے عام طور پر پانی ۱۰ سے ۱۱ درجہ تک گرم ہونا چاہیے۔ اور کو معمولی طور پر ۵ سے ۱۵ منٹ تک جاری رکھیں۔

جب پنڈلیوں کو غسل دیا جائے تو پیروں کو کسی چوٹے ٹب کے اندر گرم پانی میں رکھیں۔ مریض کے اوپر کے جسم کو کسی کپڑے کا کیل سے خوب ڈھانکو۔ اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا ترک کر کے ماتھے پر رکھو +



پنڈلیوں کا غسل پیڑوں کے درد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ جو رحم خستہ الرحمہ۔ مثلاً بول وغیرہ میں درد آجانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نیز حیض۔ گھٹانہ سے بہنے والی رت اور بہاؤ کا شل کے وقف با حیض کے بعد جو سخت درد ہوتا ہے۔ اُس کو رفع کرنے با حیض جاری کرنے کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔ حیض جاری کرنے کے لئے اس کو کچھ عرصہ تک گھاس استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے بعض اوقات دن میں دو یا تین مرتبہ اس کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ گواہی کے درد کو بھی بہت فائدہ پہنچاتا ہے +

پنڈلیوں کا غسل لینے کے بعد وہ اعضا جو پانی کے اندر تھے اُن کو کسی ٹھنڈے پانی سے تم کئے ہوئے مٹارن کے ساتھ جلد جلد دگر کرنے کے بعد فوراً ہی کسی جازن سے خشک کر دو +

سر و مالش

سر و مالش کے لئے ٹھنڈے پانی کے ایک کوڑے اور کسی بکھرے الہا کے یا بکھرے تو لپے سے تپ ہوئے دستانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

جس ہاتھ میں دستانے پہنے ہو اُس کو پانی میں ڈبو دو۔ اور دوسرے ہاتھ سے مریض کا ہاتھ پکڑو۔ دستانے میں سے پانی کو چھڑ دو۔ اور انگلیوں کو مریض کے شانے سے لے کر نیچے تک پھیرو۔ جس قدر مریض برداشت کر سکے اتنی تیزی سے انگلیاں پھیرو۔ اسی طرح دویاتین مرتبہ کرو اور اس کے ہاتھ کو فوراً خوب تیزی سے رگڑ کر خشک کر ڈالو۔ اسی طرح دوسرے ہاتھ کو لو۔ پھر سینہ۔ پیٹ۔ ٹانگ اور پیٹھ پر کرو۔ سردیوں کے لئے بارہ یا پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لگنا چاہیے۔ جس قدر تیزی سے یہ کھائے گل اتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگی۔
تپ محرقہ یا اینٹی سیٹس میں پیٹ کو نہ ملنا چاہیے +

عام طور پر سردیوں کے پہلے اگر سینگ کا استعمال ہو تو بہت مفید ہوگا۔
سینگ کے بعد دن میں دویاتین مرتبہ سردیوں کرنے سے بہت سے مریضوں کو گویا دوبارہ زندگی نصیب ہوئی +

امراض جلد یا سہولے وغیرہ کی حالت میں مالش نہ کریں۔ جو لوگ ٹھنڈے پانی کے عادی نہیں ہوتے یا جو لوگ کمزور اور ضعیف ہوں انکی مالش ۸۰ درجے کے گرم پانی سے شروع کرنی چاہیے۔ اور روز روز ایک یا زیادہ ڈگری تک حرارت کو کم کرنے جائیں +

اندام نہانی کا غسل (ڈوش)

ایک ٹین کا برتن ۵ انچ گہرا اور قریب ۱۰ انچ چوڑا بناؤ۔ اور اُس کے پیندے کے قریب ایک سوراخ کر کے ایک ٹی لگا دو اس ٹی میں

ایک ربر کی نلی چار فٹ یا زیادہ لمبی
لگاؤ۔ اور اس ربر کی نلی کے سر پہ
شیشے یا ربر کی ایک پجکاری لگا دو۔
(دیکھو تصویر)

مریضہ کو نہانے کے ٹب میں چت لٹا چاہیے۔ یا دوش
کے برتن کبوتروں کے بچے رکھیں۔ ربر یا شیشے کی

۹ انچ لمبی نلی جس کے سروں میں سولنا

ہوں اسے لے کر اقدام نہانی کے اندر

داخل کرو اور اس نلی کو اندام نہانی

کی دیوار کے اوپر اور نیچے چاروں طرف

پھرو۔ پانی کے برتن کو تین فٹ اوپر رکھو

معمولی صفائی کے لئے پانی صرف تلو ڈگری کا گرم ہونا چاہیے۔

پٹیرو کے درد کے لئے پانی ۱۱۰ سے ۱۱۵ ڈگری تک گرم ہو اور مقدار

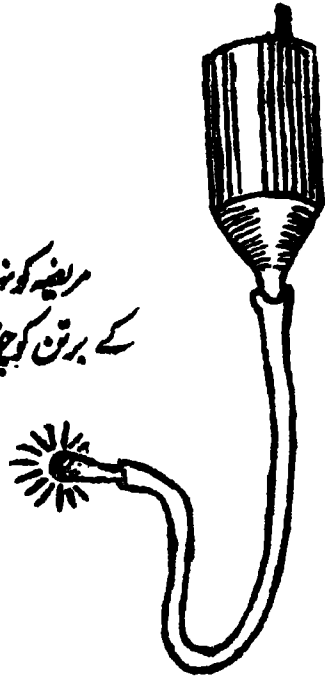
میں قریباً چار سیر +

ایام حین کو جاری کرنے کے لئے کئی سیر پانی ۱۰۳ ڈگری گرم۔

دین میں دو یا تین مرتبہ استعمال کیا جائے +

عسل میں گرم اور سرد پانی کا ادل بدل

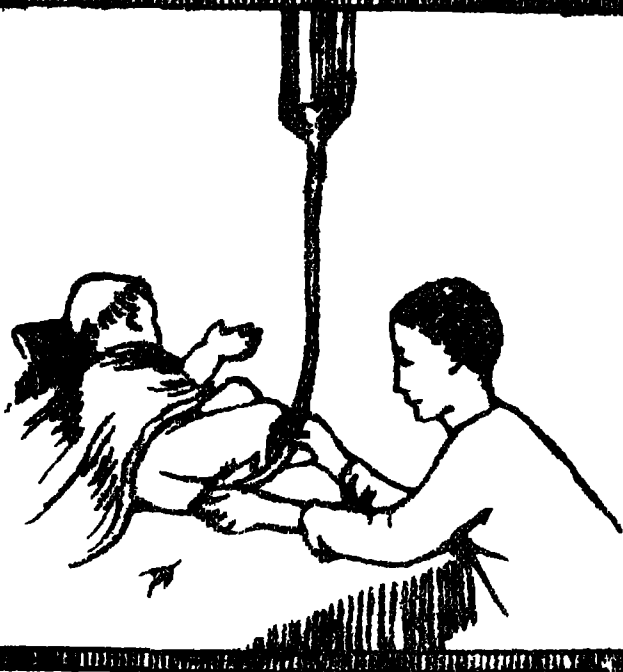
ہاتھ یا پیر کے کسی زخم یا بھوڑے کے لئے سب سے مفید علاج یہ ہے کہ



ہاتھ پاؤں گرم اور سرد پانی میں منسلک ذیل طریقے سے باری باری ڈالا جائے۔
 اس کے لئے ایک بالٹی بہت گرم اور ایک بالٹی ٹھنڈے پانی کی ہونی چاہیے۔
 جس عضو میں فتور ہو خواہ وہ ہاتھ ہو پاؤں سے پہلے گرم پانی میں ایک منٹ کے لئے
 ڈال دو پھر اُسے نکال کر ایک یا دو سیکنڈ کے لئے ٹھنڈے پانی میں ڈال دو تیس منٹ
 تک چل جاری رکھو۔ اگر دن میں تین مرتبہ تیس تیس منٹ تک یہ علاج کیا جائے
 تو خواہ کسی قسم کا زخم یا چھوٹا ہو نتیجہ حیرت انگیز ہوگا۔ اگر دو تھوڑے گرم
 پانی میں ایک حصہ لیسول ڈال دیا جائے تو یہ علاج بہت زیادہ موثر ہوگا
 صحت باجٹ خضر دیکھ لے سمجھا بغیر لیسول کے یہ علاج بہت مفید ہے +
 حنہ (انینہ)

انٹریوں کو خالی کرنے کے لئے حنہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے
 لئے دُورس کاٹین جیسا کہ اندام نہانی کے دُورس کے بیان میں بتلایا گیا۔
 درکار ہے۔ علاوہ اس کے عیاں جو زیادہ تر فیشے کی ہونی چاہئیں۔ بچوں
 کے لئے چل نیاں استعمال کر۔ خنہ کے لئے جو پانی بھی استعمال کر اس کو
 آبال لپٹا جائیے۔ حنہ دینے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پیٹ کے
 بل باکرٹ پر مرضی کو ٹا دیا جائے۔ معمولی خنہ کے لئے اگر بائیں ٹھنڈے
 حنہ دینا ہو تو دو یا تین سیر پانی تلو دے گا گرم لو۔ اس پانی کو خنہ کے
 برتن میں رکھ کر بستر سے تقریباً تین انچ اونچا لٹکا دو۔ نلی کو دبائے رکھو۔
 تاکہ پانی گرنے نہ پائے۔ فیشے کی نلی پر ضروری دسلین یا کوئی تیل لگاؤ۔

اور اس نلی کو پائٹا نہ کی جگہ میں داخل کرو۔ یہاں تک کہ نلی دو پائٹین آنج



معدہ ایندھ بننے کے لئے

معدہ رچلی جائے تب پانی چھڑ دو۔ اگر در معلوم ہو تو نلی کو پھر دباؤ تاکہ جب تک
در و مولات نہ ہو پانی نہ آ رہے۔ جب تک سب پانی انٹریوں میں داخل نہ
ہو جائے تب تک پائٹا نہ روکے رہو۔ جب سب پانی انٹریوں میں داخل
ہو جائے تو پیٹ کو ہاتھوں سے خوب دباؤ۔ اس طریقے سے ہائیڈروپیک
اور انٹریوں کی صفائی یوں سے ہو جائے گی۔

پرنے قبض کے لئے یا اس موقع کے لئے جب کچھ عرصے تک روزانہ سخت
 کل ضرورت ہو۔ نوسترے لے کر اچھے ڈگری تک گرم پانی کا خنہ زیادہ مفید ہوگا
 تیز نگار میں جیسا کہ نوٹ ہے ٹانفا ٹنڈ میں ہوا کرتا ہے حرارت کم کرنے
 کے لئے شتر دہجہ حرارت کے پانی سے خنہ اگر چند منٹ تک دیا جائے تو بہت
 مفید ہوگا۔ ہر چوتھے گھنٹے ایسا خنہ دے سکتے ہیں۔ سکار لیٹ فور۔ یعنی
 حال بیمار کی تیزی میں اسٹی سے لے کر نوٹے درجے تک گرم پانی کا خنہ دینا
 چاہیے۔ چوتھے چوں کو سرد خنہ کبھی دیا نہ جائے +

اس سال کٹھن میں بہت گرم خنہ ۱۱۰ سے لے کر ۱۱۵ ڈگری تک کا دیا جاسکتا
 ہے۔ لیکن ٹانفا ٹنڈ بیمار میں نہیں۔ اس میں صرف نوٹے ڈگری کا خنہ ہر
 پانچ گھنٹے کے بعد باون میں کئی مرتبہ دینا چاہیے +

گرم پانی کی غسل

رہنک غسل میں گرم پانی بھر کر رکھنے سے پانی زیادہ عرصہ تک گرم رہتا ہے
 ایک گھلاظالین کا کٹرا اس کے چاروں طرف لپیٹ کر سینگ کے لئے استعمال
 ہو سکتا ہے۔ قاعدے کے مطابق مرطوب گرمی غسل گرمی سے زیادہ مفید ہوتی
 ہے۔ کر کے درد۔ دانت کے درد میں پیٹرو کے درد کے لئے گرم پانی کی غسل
 بہت مفید ہے +

تین گھنٹے غسل کو کھولتے پانی سے بھر دو اور تب دونوں طرف سے اس کے
 کنارے دھالو۔ اس طرح ۱۱۵ درجہ پانی سے غسل جائیں گی۔ غسل کے

منہ کو خوب مردرد کرنا ضرورت ہے کہ پانی پونے نہ پائے۔ جب تھیل پاؤں پر لگا لی جائے تو اس کو غلا لیں کے ٹکڑے میں لپیٹ لینا چاہیے۔ اگر مرض پیش ہو جائے بڑی احتیاط سے لگانا چاہیے تاکہ جلنے نہ پائے۔
 بغیر برف استعمال کئے ٹھنڈی گندی کیونکر رکھی جاتی ہے
 اس باب میں سردیوں کا ذکر بھی دفعہ کیا گیا ہے۔ بہت سی جگہوں میں پانی یا ٹھنڈا پانی دستیاب ہونا بالکل ناممکن ہوتا ہے۔ ایسی جگہوں پر بطریقہ استعمال کرنا چاہیے کہ کسی تیلے کپڑے یا تولیے کو پانی میں بھگو لو۔ اور بغیر پتھر کے دو نوں سرے پکڑ کر ہوا میں ہلاؤ۔ پندرہ یا بیس منٹ تک اس طرح تولیے کو بہت زور سے ہلاتے رہنے سے وہ بالکل ٹھنڈا ہو جائے گا۔

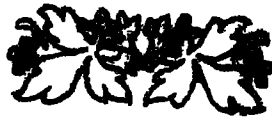
نوٹ پہنچ کرنا۔ پہنچ کے خلیہ کسی تیاں چیز کو لگا دینا چاہیے۔ پہلے پہنچے
 سے یا خالی ہاتھ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی خاص تاثیر اس تیاں مادے پر
 موقوف ہے۔ اور گرٹنے کی چنداں ضرورت نہیں۔
 مادہ گرم یا ٹھنڈا پانی یا جس پانی میں ٹک با سوڈا ملا ہو۔ یا سرکہ اور ٹک
 یا خراب اس کو استعمال کریں۔ بدن کے مختلف حصوں کے علاوہ دوسری طرح
 استعمال کریں جو سردیوں کے لئے ضروری ہے۔
 بھار کی تیزی گھٹانے کے لئے جب ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے تو سندھری
 بیج پکڑ کر استعمال کرنا چاہیے جس کو اس قدر خنڈا جا سکتا ہے کہ اس میں پانی

نکھ نہیں رہتا۔ اور بدن کے ہر عضو پر بہت وقت صرف ہوتا ہے۔ کیونکہ
 اس عضو پر اس وقت تک لگاتے رہتے ہیں جب تک وہ بہت ٹھنڈا نہ ہو جائے۔
 اور پھر نچوڑے خشک ہو سکتا ہے۔ گرم پینچ ایسے بخاروں میں استعمال ہوتا
 ہے جن میں جراثیم گتے ہیں۔ اس کے استعمال کا بھی وہی طریقہ ہے جو سرد
 پینچ کا طریقہ تھا۔ جہاں توڑے لکھیا پانی یا سوڈے یا سرکہ اور نمک سے
 پینچ کیا جائے۔ یا جہاں شراب ڈالی جائے وہاں خالی انھیں صاف سے ہترے
 نکھن پینچ کے لئے پانی تیار کرنے کے واسطے جاراؤش معمولی نمک کی پٹی
 یا پالے یا خشکے پانی میں گھول لو۔ یہ ایک لکھا سا ستویں حصہ ہے۔ اور کمرہ
 مخصوص کے لئے جہاں میں خون کی کمی ہو وہ خون کو دہا کر دینا چاہئے +
 شراب لے پینچ کے لئے دو اونس سوڈا یا مگارب دیکھانے کا سٹھاٹھنڈا
 پانی کی پٹی میں ڈال لو۔ غارش اور کھلی کے لئے یہ مفید ہے۔ جب عضو میں خلل
 جراثیم پر اسے لگاؤ +

سرکہ اور نمک کی مائش ایسے پینوں کو روکنے کے لئے مفید ہے جن کو
 تپ و ق میں رات کے وقت پسینہ آتا ہے۔ سرکہ اور پانی جو وزن ایک ایک چلا
 جا لو۔ اس میں ایک یا دو ٹہسے چمچے نمک کے ملاو۔ اور خاص کر ان اعضا پر لگاؤ۔
 جن میں پسینہ زیادہ آتا ہے +

غروب کی مائش اکثر اس موقع پر استعمال کی جاتی ہے۔ جب پسینہ لانے لگے
 کے لئے غسل دیا جاتا ہے۔ رات کو خاموشی کے لئے۔ بے گیلے ہاتھ سے

ماش کے بجائے باسرو ماش کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ اُس کے
برابر مفید نہیں۔ شراب ادویاتی مساوی وزن میں مائلوہ بشرطیکہ یہ اعلیٰ
کی شراب ہو۔ کیونکہ کھڑی کی شراب چلد پر لگائی جائے تو زہر پیدا کرتا ہے
اس لئے اُسے استعمال کرنا نہیں چاہیئے +



باب ۲۱

بیجاری کثیروں سے پیدا ہوتی ہے

انسان کے سب سے بڑے دشمن وہ جراثیم دیکڑے ہیں جو قد میں نہایت ہی چھوٹے ہیں۔ اگر ایسی خبر ملے کہ کسی گاؤں میں ایک غوغوار شیر آیا ہے۔ تو وہاں کے لوگ بہت خوف زدہ ہوں گے۔ جن لوگوں کے پاس بندوقیں اور تلواریں ہوں گی وہ لوگ اُس جانور کو مارنے کیلئے نکلیں گے۔ لیکن جن کے پاس اپنے بچاؤ کا کوئی ہتھیار نہ ہو گا وہ اپنے اپنے گھروں میں جا چھپیں گے۔ حالانکہ ہر ایک گاؤں میں ہزاروں اور لاکھوں ایسے دشمن موجود ہیں جو شیر سے کہیں زیادہ خطرناک ہیں۔ شیر تو زیادہ سے زیادہ دو تین آدمیوں کو ہلاک کر کے بھاگ جائے گا۔ یہ دشمن کے یہ دشمن جو ہر گاؤں میں موجود ہیں۔ اور سال بسال اُس میں رہتے ہیں



غزوہ بین کا استعمال

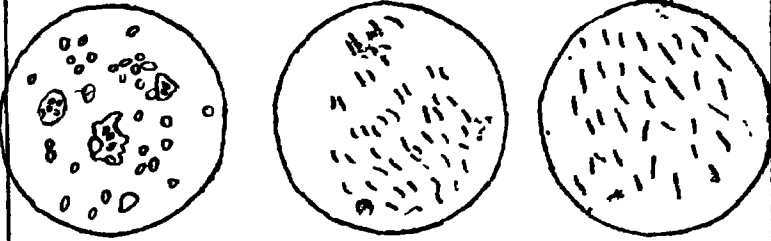
اور ۹۰ فی صدی آدمیوں کو ہلاک کرتے ہیں۔ یہ دشمن کون ہیں۔ یہ بیاری پیدا کرنے والے کیڑے ہیں +

جراثیم یا کیڑے کیا ہیں ؟

اس کتاب کے پہلے باب میں بیاری پیدا کرنے والے کیڑے کا ذکر کیا گیا ہے۔ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ انسان بغیر خوردبین کے ان کو دیکھ نہیں سکتا۔ بعض چھوٹے پودے اور زندہ جانور بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ لیکن ان کو ہم آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں۔ مثلاً کاہی کا درخت جو تالابوں پر اگتا ہے بمقابلہ سرو کے درخت کے بہت چھوٹا ہوتا ہے لیٹو جو چھ فٹ لمبے آدمی کو متا ہے بمقابلہ آدمی کے بہت چھوٹا ہوتا ہے لیکن بعض پودے اور بعض جانور کاہی کے بوٹے یا پتوں سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔ جتنا کاہی کا یوڈیا لیٹو بوٹے درخت یا چھ فٹ لمبے آدمی سے چھوٹے ہوتے ہیں بیاری پیدا کرنے والے کیڑے نہایت چھوٹے پودوں اور جانوروں کی قسم کے ہیں بعض ان سے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر ایک ہزار اکٹھے کئے جائیں تو مشکل سے سسروں کے دانے کے برابر ہوں گے اس تصویر میں بعض کیڑوں کی شکل دکھائی گئی ہے وہ خوردبین کے ذریعہ سے ایک ہزار گنا بڑھائے گئے ہیں۔ بعض ان میں سے گول اور بعض طبی شکل کے نظر آتے ہیں +

کیڑے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک بیج کو اگنے۔ بڑھنے اور پھل پیدا کرنے میں کئی مہینے لگتے ہیں۔ لیکن کیڑا ہر گرم جگہ میں جو کچھ مطلوب بھی ہو پیدا ہوتا ہے۔ جو حالات ان کیڑوں کو کثرت سے بڑھاتے ہیں وہ یہ ہیں۔ گرمی

رطوبت۔ اور تاریکی تقریباً سارے پودوں اور جانوروں کے بڑھنے کی خاطر



پانی پیدا کرنے والے کھیت باندیہ خود ہیں

دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن کھیت تیز دھوپ میں مرجاتے ہیں۔ کھیتوں
ایسی جگہ پر بھی جہاں نباتات یا حیوانات کے فضلے ستر جاتے ہیں زیادہ پیدا
ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ مٹی ہی زیادہ صفائی اور روشنی کسی جگہ
ہوگی اتنے ہی کم کھیتوں والے پائے جائیں گے۔

چونکہ یہ کھیتوں میں قدر چھوٹے۔ فدان میں ہلکے اور اس قدر جلد بڑھنے
والے ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ چاروں طرف پھیلے رہتے ہیں۔ شکل سے کوئی
ایسی جگہ ہوگی جہاں یہ کھیتوں موجود نہوں۔ یہ ہمارے گھر۔ ناک اور جلد پر
بھی موجود رہتے ہیں۔ یہ ہمارے کھانے اور پانی میں۔ ہمارے مکانوں میں
چھتوں۔ دیواروں اور فرش پر کنوئیں کے پانی میں۔ دریا میں۔ یہاں تک کہ
ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں اس میں بھی وہ موجود ہیں۔ البتہ اونچے
پھاڑوں کی ہوا یا بہت گرم کنوئیں کے پانی میں یہ نہیں ہوتے۔ جہاں

آدمیوں کی آبادی گنجان ہوتی ہے۔ وہاں یہ کیڑے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں +
 سب کیڑے نقصان دہ نہیں ہوتے۔ لیکن چونکہ نقصان پہنچانے والے
 کیڑے اس کثرت سے ہوتے ہیں اسلئے ہم کو سب سے ہوشیار رہنا چاہیئے +
 کیڑے کس طرح بیماری پیدا کرتے ہیں ؟

ان کیڑوں سے یہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہیمنہ چیچک۔ تپ محرقہ۔
 خناق۔ تپ دق طاعون۔ بھڑا۔ لال بخار۔ کھسو۔ آتشک۔ سوزاک وغیرہ
 یہ بیماریاں اس طرح پیدا ہوتی ہیں۔ بعض پودے عشق پچاں وغیرہ ایسے
 ہوتے ہیں جن سے زہر نکلتا ہے۔ جب کبھی انسان ایسے پودے کو چھوتا ہے تو
 زہر ان میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور بدن پر ٹھپڑیاں اور بخار پیدا ہو جاتے
 ہیں۔ جب کیڑے بدن میں داخل ہوتے اور وہاں بڑھتے رہتے ہیں تو ان سے
 بھی ویسا ہی زہر نکلتا ہے جیسے عشق پچاں وغیرہ سے۔ ان کیڑوں کے زہر
 ہی سے بخار۔ درد سر۔ جسم میں دیگر درد۔ اسہال وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں +
 بیماری کے کیڑے کہاں سے آتے ہیں ؟

کیڑے جو بیماری پیدا کرتے ہیں وہ ہمارے جسم کے اندر پیدا نہیں ہوتے
 بلکہ باہر سے داخل ہوتے ہیں۔ یہ بیماریاں آدمیوں یا بیمار جانوروں میں سے
 آتے ہیں چنانچہ جس شخص کو ہیمنہ ہوا اُس کے جسم میں ہیمنے کے کیڑے ہوتے
 ہیں جب یہ شخص کسی کلابی یا برتن کو چھوتا ہے تو ہیمنے کے کچھ کیڑے اُس کے
 منہ اور ہاتھ سے نکل کر اُس برتن میں لگ جاتے ہیں جب کوئی دوسرا شخص

اُس رکابی کو بغیر گرم پانی سے صاف کئے استعمال کرتا ہے۔ تو وہ ضرور پیٹنے کے کچھ کیڑے نکل جائے گا۔ یہ کیڑے اس کی غذا کی نالی میں بڑھ جائیں گے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں وہ اتنا زہر پیدا کر دیں گے جس سے اسہال، بخار اور پیٹنے کی دوسری علامتیں نمودار ہوں۔ جن شخص کو ہیضہ ہو اُس شخص کے اسہال کے ذریعہ سے پیٹنے کے کیڑے پھیل سکتے ہیں۔ پیٹنے کے ریفن کا دست پیٹنے کے کیڑوں سے بھرا رہتا ہے۔ اگر یہ غلیظ مادہ تالاب۔ دریا یا کسی کنوئیں میں پھینک دیا جائے یا کسی کنوئیں کے نزدیک زمین پر تو کیڑے وہاں بڑھتے رہیں گے۔ اور جو لوگ اُس تالاب۔ دریا یا کنوئیں کا پانی جہاں میلا پھینکا گیا تھا پینیں گے تو فوراً اُن کے جسم میں کیڑے داخل ہو کر فوراً اُن کی غذا کی نالی میں پہنچ جائیں گے۔ اور تھوڑے عرصہ میں اُن کو بھی ہیضہ ہو جائے گا +

جن شخصوں کو تپ دق کا عارضہ ہوتا ہے۔ اُن کے تھوک میں بیماری پیدا کرنے والے لاکھوں کیڑے موجود رہتے ہیں۔ جب ایسے شخص کسی فرش یا زمین پر تھوکتے ہیں تو وہ تھوک خشک ہو کر مٹی میں مل جاتا ہے۔ یہ مٹی ہوا میں طاقی ہے۔ جب آدمی اُس ہوا میں سانس لیتے ہیں تو تپ دق کے کچھ کیڑے بھی سانس کے ذریعہ اُن کے اندر چلے جاتے ہیں۔ اگر وہ شخص جس کے اندر یہ کیڑے داخل ہو گئے بہت مضبوط نہ ہو تو یہ کیڑے بہت جلد بڑھ کر اُس کے پیچ پیٹروں میں زخم ڈال دیں گے۔ یہ دو مثالیں اس بات کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ہیں کہ کیڑے

کہاں سے آتے ہیں +

علاوہ ازیں یہ بھی ظاہر کر دینا چاہیے کہ بعض بیماریاں ایسی بھی ہیں جو انسان کو جانوروں سے لگتی ہیں۔ مثلاً ہائی ڈرافٹیا یعنی ہرک کی بیماری کہتے ہیں۔ ہوتی ہے۔ طاعون چرموں سے پھیلتا ہے۔ اور تپ دق جانوروں کے گوشت کھانے اور دوہنیے سے بعض امراض جلد مثلاً داد وغیرہ بھی کہتے یا بلی سے لگ جاتے ہیں +

بیماری کے کیڑے جسم میں کیونکر داخل ہوتے ہیں ؟

جسم کے اندر کیڑوں کے داخل ہونے کے تین راستے ہیں۔ یعنی منہ ناک یا وہ جگہ جہاں جلد میں زخم ہو۔ جن کیڑوں سے بیماری پیدا ہوتی ہے وہ ہمارے منہ کے ذریعہ کھانے اور پانی کے ساتھ داخل ہوتے ہیں جب کوئی بغیر ہاتھ دھوئے کھانا کھاتا ہے یا بچے جب منہ میں انگلی یا پیسہ وغیرہ ڈالتے ہیں تو ان طریقوں سے کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں بیماری پیدا کرنے والے کیڑے گرد میں مل کر سانس کے ساتھ ناک کے ذریعہ اندر داخل ہوتے ہیں +

جسم کی جلد جب کہیں سے کٹی نہ ہو تو کیڑوں کو اندر داخل نہیں ہونے دیتی۔ لیکن اگر کہیں سے کٹ جائے تو جیسے بارش کا پانی کھیریل کی چھت پر سے کھیریل اٹھا لینے کی وجہ سے مکان کے اندر چلا آتا ہے۔ اسی طرح یہ کیڑے بھی جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اتفاق سے اپنی جلد کاٹ لے

یا کسی چیز سے رگڑ کر چیل لے یا سوئی یا کانٹا وغیرہ چبھ لے تو جلد میں کچھ نہ کچھ تھپتھپ ہو جائے گا۔ اور چونکہ چاقو اور کانٹے میں کیڑے ہمیشہ لپٹے رہتے ہیں اس لئے وہ جلد کے اندر چلے جاتے ہیں۔ وہاں وہ بڑھ جانے میں اور بہت جلد وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور ورم ہو جاتا ہے۔ اور ایک یا دو دن کے اندر اس میں مواد پیدا ہو جائے گا۔ یہ کل باتیں صرف کیڑوں کی وجہ سے وقوع میں آئیں۔ جو جلد میں زخم کے ذریعہ اندر داخل ہو گئے۔

ایک اور طریقہ ہے جس سے بیماری کے کیڑے جلد کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ مثلاً پتھر لکھتی۔ پستھو گھٹل و مجوں وغیرہ کے کاٹنے سے۔ جب یہ کیڑے کسی شخص کو کاٹتے ہیں تو اس کا تھوڑا سا خون بھی چوس لیتے ہیں جس شخص کو انہوں نے کاٹا ہے۔ اگر اس کو تپ محرقہ یا وبائی بخار کا ماحض ہو تو اس بخون چوتنے میں تپ محرقہ یا وبائی بخار کے کچھ کیڑے بھی چوس لیتے ہیں۔ اور پھر جب وہ کسی دوسرے تندرست شخص کو کاٹتے ہیں تو جو کیڑے انہوں نے بیماری کے خون سے چوسے تھے اس کے خون میں داخل کر دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے بعض بہت مسک بیماریاں لگاتی ہیں۔

ہم کس طرح بیماری پیدا کرنے والے کیڑوں کے اثر سے بچ سکتے ہیں یہ تو معلوم ہو گیا کہ بیماری کے کیڑے کہاں سے آتے ہیں۔ کس حالت میں بڑھتے ہیں، اور کس طرح ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اب ہم مختصر طور سے یہ بیان کریں گے کہ ان سے کس طرح بچ سکتے ہیں۔

چونکہ بیماری پیدا کرنے والے تمام کیڑے یا آرمیوں سے نکلتے ہیں۔ اس لئے یہ سب سے ضروری بات ہے کہ جنسی یا کیڑے یا آرمی کے جسم سے نکلیں ہلاک کر دینے جائیں تاکہ وہ کھائے پیئے کی چیزوں یا برتنوں میں جنہیں دوسرے لوگ استعمال کرتے ہیں۔ پھیلنے پائیں۔ اسی تمام بیماریوں میں مثلاً ہیضہ، تپ محرقہ، طاعون وغیرہ جس مریض کو ہمیشہ علحدہ کر کے رکھنا چاہیئے۔ اکثر کر کے ان بیماریوں میں اگر کوئی رشتہ دار نہ دیکھتا ہو تو مریض کو وہاں رکھیں۔ مریض خواہ کہیں ہو اس وقت تک کہ علحدہ کر کے رکھیں۔ اور ان لوگوں کے سوا جو تیمار داری کے لئے سترہوں دوسرے شخصوں کو وہاں جانے نہ دیں۔ مریض کے استعمال کے تمام برتن اسی کمرے میں رہیں۔ اور قفسی مرتبہ استعمال کرنے والے میں اتنی دقت سے ہولت پانی میں صاف کر لئے جائیں۔ تیمار دار کو چاہیئے کہ مریض سے اپنی ہاتھوں کو اکثر دھو لیا کرے۔ اور جس کمرے میں مریض ہو اس میں کھانا نہ کھایا کرے۔

مریض کے پیشاب اور پاؤں میں حب تک کوئی کیڑے مارنے والی دوائی مثلاً نینل وغیرہ ملائی نہ جائے۔ اس کو نہ چھنکیں۔ اس سے متعلق ۷۴ باب میں دیکھو۔ غوک اور ناک کے خارجی مادے میں بھی کیڑے ہوتے ہیں۔ اس لئے مریض کو چاہیئے کہ ہمیشہ کسی کاغذ کے ٹکڑے پر تھوکے اور ناک چھینکے۔ اور پھر وہ کاغذ کے ٹکڑے جلادے جائیں +

کیڑوں سے احتیاط رکھنے کے لئے کہ جسم میں داخل نہ ہو سکیں آدمی خیال رکھے کہ کوئی سیلی چیز نہ کھائے۔ دریا۔ تالاب اور بہت سے گنوؤں کا پانی اکثر زہریلے کیڑوں سے بھرا ہوتا ہے۔ اس لئے پینے سے پہلے اس پانی کو ابال لینا چاہیے۔ جس پھل کو آدمی نے اپنے ہاتھ سے خود نہ توڑا ہو اس کو بھی کھانے سے پہلے گرم پانی میں دھو کر پھیل لینا چاہیے +

خبردار رہو کہ جسم کی جلد کٹنے نہ پائے۔ اور اگر کبھی اتفاق سے کٹ جائے تو فوراً اس پر نمچر آف آئدین لگا دو۔ کھٹل اور چیلر سے بچنے کے لئے پینے کے پڑے اور بستر دھو لیا کریں۔ اور جہاں کہیں پتھر ہوں وہاں مسسری استعمال کریں +

اب تمام مذکورہ بالا احتیاطوں کے باوجود بعض وقت بیماری پیدا کر نیوالے کیڑے جسم میں داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ لیکن لاکھ لاکھ شکر ہے اس آسانی باپ کی حفاظت کا جس نے ہمارے جسم میں ایسی طاقت عنایت کی ہے کہ اگر یہ بیماری پیدا کر نیوالے کیڑے زیادہ زہریلے اور کثیر تعداد میں جسم کے اندر داخل نہ ہو جائیں تو وہ ان کو ہلاک کر سکتی ہے۔ بیماری کا مقابلہ کرنے اور ان زہریلے کیڑوں کے ہلاک کرنے کی طاقت خون میں ہے۔ اگر کوئی شخص اچھی غذا نہ کھائے اور تازہ ہوا میں سانس نہ لے۔ یا کام کی کثرت میں تھکا رہے۔ اور شراب یا تنباکو استعمال کرے یا زیادہ مباشرت کرے تو وہ اپنے خون کو کمزور کرتا ہے اور اس طاقت کو فائل کرتا ہے جس طاقت سے کیڑے مر رہے ہیں۔ پس ان بیماری کے کیڑوں سے بچنے کے لئے اچھی غذا کھائیں۔ صاف

ہو میں سانس لیں۔ ہر روز سات آٹھ گھنٹے سوئیں۔ شراب اور قبا کو
کسی صورت میں بھی استعمال نہ کریں اور پاک زندگی بسر کریں۔ اس
طریقے سے جسم مضبوط رہے گا۔ اور خون بیماری کے کیڑوں کو ہلاک
کرنے کے قابل ہوگا۔ بشرطیکہ وہ کم تعداد میں جسم کے اندر داخل
ہوئے ہوں +



باب ۲۲

سوسال تک کیسے زندہ رہیں

ایک قدیم دانا شخص کا مقولہ ہے۔ آدمی مرنے نہیں وہ اپنے آپ کو اڑھاتا ہے۔ اکثر لوگوں کے بارے میں یہ درست ہے۔ اگرچہ یہ بھی راست ہے کہ سب آدمی کسی نہ کسی وقت مریں گے۔ تو بھی تھوڑے لوگ ہیں جو اپنی طبعی عمر حاصل کرتے ہیں۔ جو لوگ مرتے ہیں ان کی عمروں کا اندازہ لگا کر اوسط نکالنے سے یہ دریافت ہوا کہ مغربی ممالک میں اوسط عمر ۳۵ یا ۴۰ سال کے مابین ہے۔ حالانکہ ایشیا کے اکثر ممالک میں اوسط عمر ۲۵ سال سے زیادہ نہیں۔ اکثر سائنس دانوں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ آدمی کی طبعی عمر قریباً ایک سو سال ہے۔ اس سے ظاہر ہوا کہ اکثر لوگ شکل سے ایک تہائی عمر زندہ رہتے ہیں۔ اور اس لئے یہ کہنا بجا ہے کہ آدمی اپنے آپ کو مار ڈالتے ہیں۔ ورنہ وہ تنویراً اس سے زیادہ عمر تک زندہ رہے +

ہر قوم میں ایسے لوگوں کے نام ملتے ہیں جو بڑی عمر تک زندہ رہے۔ ان میں سے بعضوں کی عمر ایک سو سال سے زیادہ تھی۔ ان شخصوں میں جو سو سال تک زندہ رہے یہ بات مشاہدے میں آئی کہ انھوں نے اوائل عمر سے اپنی صحت کی نگرانی کی تھی +

آدمی کی زندگی کو اُس رقم سے تشبیہ دے سکتے ہیں جو کسی سیونگ بنک

میں جمع کی گئی ہو جس شخص نے یہ رقم جمع کی اگر وہ کفایت شکاری سے زندگی بسر کرے تو اسے بینک سے روپیہ نکالنے کی ضرورت نہ پڑے گی۔ لیکن اگر وہ فقیر غریب کرے اور کچھ رقم آج اور کچھ رقم کل نکالتا چلا جائے تو اس کا سرمایہ صرف ہو جائیگا اور وہ شخص مفلس ہوگا۔ اسی طرح سے ہماری صحت بینک میں سرمایہ کی طرح ہے۔ اگر اس کی فکر کی جائے تو یہ نہ صرف کم ہوگا بلکہ فی الحقیقت بڑھتا چلا جائے گا لیکن اگر ہم جن کے کسی حصے کی طرف سے غفلت کریں تو نتیجہ نقصان ہوگا یہ ایسا ہی ہے جیسا کسی نے بینک سے اپنے سرمائے میں سے کچھ نکال لیا کیونکہ اگر صحت کو کچھ آج نقصان پہنچنے اور کچھ کل تو صحت جلد جاتی رہے گی اور تم اپنا بچ ہو جاؤ گے۔ اور اپنا بچ ایک مفلس آدمی ہے۔

اکثر مرد اور عورت جوانی میں اچھے تندرست اور بدن میں مضبوط ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اگر متنبہ کیا جائے کہ ظلال کام نہ کرو۔ اس سے تمہاری صحت کو نقصان پہنچے گا تو وہ ہنس کر کہتے ہیں۔ میں جوان اور مضبوط ہوں اسلئے کمرے سے مجھے کچھ نقصان ہوگا جو فضا دنیا پر کراں ہے اس نے فائن مقرر کر دیا ہے جو ہر مرد اور عورت کے کاموں پر حاوی ہے چنانچہ وہ فرماتا ہے۔ جیسا آدمی بوتل ہے ویسا ہی کاٹے گا۔ اگر آدمی گیہوں بوتل ہے تو وہ گیہوں کی فصل کاٹے گا اگر وہ دال بوتل ہے تو دال کی فصل کاٹے گا۔ جو جوان شخص بُری عادتیں حاصل کرتا ہے وہ اپنے بدن میں بیماری کے بیج بوتا رہے۔ اور یہ مطلقاً یقینی بات ہے کہ جلد یا دیر بعد وہ بیماری کاٹے گا۔ ۱۴۔ ۱۵۔ ۱۶۔ اور ۱۷ بابوں میں یہ دکھلایا گیا تھا کہ مباشرت کر

کثرت سے اور عیاشی سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اُن سے زندگی گھٹ جاتی ہے۔ اور جو لوگ اغیوں اور متبا کو وغیرہ پیتے ہیں۔ جن کی عادت پیدا ہو جاتی ہے وہ بیماری کا بیج بوتے ہیں۔ اور زندگی کوتاہ کرتے ہیں +

جو لوگ اس کتاب کو پڑھیں گے اُن میں سے اکثر تو عالم شباب میں تھے گزر چکے ہوں گے اور شاید وہ کسی بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ وہ طبعا یہ سوال کہیں گے۔ چونکہ میں نے گذشتہ سالوں میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے میں غفلت کی تو کہا اب کوئی امید ہے کہ میں دراز عمر حاصل کر سکوں۔ اس کا حصہ اس امر پر ہے کہ بدن کو کس قدر نقصان پہنچ چکا ہے۔ لیکن کوئی شخص بھی ایسا نہیں جو اپنے زندگی کے سالوں کو بہت کچھ بڑھاد سکے۔ بشرطیکہ وہ اُن بُری عادتوں کو فوراً ترک کر دے جن سے صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور وہ کام کرے جو درازی عمر کی نمائندگی بہت سی ایسی مثالیں ہیں جن میں ۷۰ یا زیادہ عمر کے لوگوں نے جن کے بدن بچا رکھے۔ اپنی عادتوں کو سدھارا اور ۷۵ یا ۸۰ برس کی عمر تک زندہ رہے +

ستلو سال کی عمر تک زندہ رہنے کیلئے آدمی کو پرہیز گار ہونا چاہیئے

درازی عمر کے لئے پرہیز گاری لازمی ہے۔ جو مرد و عورت تنہا ہی کی عمر تک پہنچے وہ ہر طرح کی بے اعتدالیوں سے بچے رہے۔ انھوں نے کھانے اور پینے میں اعتدال کو مدنظر رکھا۔ پرہیز گاری نہ صرف اشتہا کو قابو رکھتا ہے بلکہ جذبات نفسانی کو بھی غصے۔ حسد۔ کشیدگی کا بُرا اثر بدن پر پڑتا ہے۔

اور ان سے عمر کوتاہ ہوتی ہے۔ بھرت بھرے خیالات اور پُر تپا عت مزاج عمر کو دراز کرنے والے ہیں۔ جو شخص اُس غیر محدود خدا کی جو دنیا کا حکمران ہے مرضی کے مطابق سوچتا اور عمل کرتا ہے اُس کا تعلق زندگی کے چشتے سے ہو جاتا ہے اور اس وسیلے سے وہ اپنی زندگی کے دنوں کو دراز کر سکتا ہے۔

جن لوگوں کی عمر دراز ہوئی ہے وہ بہت سادہ طور سے زندگی بسر کرتے تھے۔ امریکہ کی ایک عورت سے جس کی عمر تین سو سال سے زیادہ تھی۔ جب پوچھا گیا کہ وہ کیا کھا کرتی تھی تو اس نے جواب دیا کہ میں اناج کی روٹی اور آلو کھایا کرتی تھی۔ سو یہ میں ایک شخص کی عمر ۱۱۳ سال تک پہنچی وہ صرف روٹی اور انجیر کھاتا تھا اور پانی اور دودھ پیتا تھا۔

بعضوں کا خیال ہے کہ جب وہ بوڑھے ہونے لگیں تو ان کو زیادہ گوشت اور شراب اور مرغین کھا۔ نہ استعمال کرنے چاہئیں۔ یہ بڑی غلطی ہے۔ کیونکہ ایسے کھانوں سے نہ صرف آلات ہاضمہ کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اُن سے بہت کچھ زہر بدن میں رہ جاتا ہے۔ اور ان زہروں سے زندگی کوتاہ ہوتی ہے۔

غذا اور ورزش

جو فہمائیں خاص کر عمر رسیدہ لوگوں کے موافق اس وہ یہ ہیں۔ جاہل نیم ابلے اندھے۔ اور روٹی جو دوبارہ پکائی گئی ہو تاکہ بخیر بھری ہو جائے۔ اگر دانت خراب ہیں تو اس پر گرم پانی ڈالنا چاہئے تاکہ نرم ہو جائے۔

اکثر کھاتے رہیں۔ اگر کچے پھل معمولی قیمت پر مل سکیں تو ان کو اخیر کپائے کھائیں۔ ایک اور مٹھائیوں کو استعمال نہ کریں +

عمر کی درازی کے لئے روزانہ ورزش بھی لازمی ہے۔ بدن ایک کل کی طرح ہے۔ اور جس کل کا استعمال نہیں ہوتا اس کو زنگ لگ جاتا ہے۔ اور ہر شخص جانتا ہے کہ زنگ خوردہ کل جلد ٹوٹ جاتی ہے۔ اگر آدمی ورزش نہیں کرتا تو جسم سخت ہو جاتا ہے۔ بڑھے لوگ اگر ورزش نہ کریں گے تو ایک وقت جسم ایسا سخت ہو جائے گا کہ چلنا پھرنا دو بھر ہو جائے گا۔ بعض مشہور آدمی جو بڑی عمر تک زندہ رہے وہ ساری عمر روزانہ ورزش کرتے رہے۔ اور جب وہ بہت بڑھے بھی ہو گئے تو بھی تازہ ہوا میں سیر کرنے جایا کرتے تھے +

نہ صرف جسم کی ورزش درکار ہے۔ بلکہ عقل کی بھی۔ اگر بڑھے لوگ اس پر عمل کریں تو وہ بچے بننے نہ پائیں گے جیسا کہ اکثر لوگ بن جاتے ہیں +

سردی اور گرمی سے بچو

ہر بڑھے آدمی کو بڑی خبرداری سے ٹھنڈا اور بھیگے پن سے بچنا چاہیئے۔ موسم سرما میں بڑھوں کے لئے جانوں کی نسبت زیادہ کپڑا درکار ہے۔ جانوں کی نسبت بڑھوں کو سردی زیادہ جلدی لگتی ہے۔ بڑھے آدمیوں کو چاہیئے کہ اکثر غسل کیا کریں۔ اگر غسل کے بعد خشک تولیئے سے جلد کو رگڑ کر روغھ دیا جائے تو سردی لگنے سے بچ رہیں گے +



درازی عمر کے قواعد

ایک انگریز مصنف نے جن کی عمر بہت طویل ہوئی چند قاعدے بیان کئے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے انسان کو بہت لمبی عمر نصیب ہو سکتی ہے +

۱۔ کم از کم آٹھ گھنٹے روز سو یا کرو +

۲۔ ٹھیک دیکھ لو کہ خواہ گاہ کی کھڑکیاں کھلی ہوئی ہیں۔ تاکہ ہوا خوب

آتی جاتی رہے +

۳۔ ہر روز صبح کو اتنے درجے کی حرارت کے پانی سے غسل کرو جتنے درجے

کی حرارت تمہارے بدن میں موجود ہو۔ غسل کے بعد ضرور بالضرور اپنے بدن کو رگڑو جب تک وہ بالکل خشک نہ ہو جائے +

۴۔ تھوڑا سا گوشت کھاؤ اور دیکھ لو کہ کہیں کچا تو نہیں رہ گیا +

۵۔ خبردار رہو کہ کہیں پیلا پانی نہ پی جاؤ +

امریکہ کے ماہر ان سائنس کی ایک جماعت نے جن میں ملک کے

قابل ترین سائنس دان شامل ہیں۔ ذیل کے قواعد ان لوگوں کے لئے

بیان کئے ہیں۔ جو تندرست رہنا چاہتے اور طویل عمر کے آرزو مند ہیں،

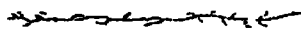
۱۔ ضرور رجن کمرے میں رہو وہ خوب ہوا دار ہوں +

۲۔ گھر سے باہر مشاغل اور سامان تفریح تلاش کرو +

۳۔ اگر ہو سکے تو گھر کے باہر سو یا کرو +

۴۔ خوب کھینک سانس لو +

- ۵۔ بہت کھانے سے پرہیز کرو۔
- ۶۔ گوشت اور زیادہ مصالحہ دار اشیاء کے کھانے میں احتیاط کو مد نظر رکھو۔
- ۷۔ آہستہ آہستہ کھاؤ اور خوب چبا کر کھاؤ۔
- ۸۔ اجابت خوب کھل کر ہر روز ہونی چاہئے۔
- ۹۔ میرے کھڑے ہو۔ سیدھے بیٹھو اور رتن کر چلو۔
- ۱۰۔ دانت۔ مسوڑھے اور زبان کو رگڑ کر روز صاف کر دالاکرو۔
- ۱۱۔ زہر اور مرض پیدا کرنے والے کیڑوں کو اپنے جسم میں داخل ہونے نہ دو۔
- ۱۲۔ حد سے زیادہ مشقت نہ کرو۔ تنک جاؤ تو آرام لو۔ حسب ضرورت سات سے نو گھنٹے تک سویا کرو۔
- ۱۳۔ فحشے اور فکر سے بچتے رہو اور مطمئن رہا کرو۔
- نوٹ۔** اگرچہ ان سائنس دانوں نے یہ کہا ہے کہ تھوڑا گوشت کھانا بہتر ہے۔ لیکن جاری رائے اس گوشت سے بالکل پرہیز کرنا بہتر ہے۔



باب ۲۳

حمل اور وضع حمل

انسان کے وجود میں آنے کا جو قابل اعتبار بیان ہمارے پاس ہے۔ وہ پیدائش کی کتاب میں مندرج ہے جو کتب مقدسہ کی پہلی کتاب ہے۔ وہاں یہ لکھا ہے کہ خدا نے کہا کہ ہم انسان کو اپنی صورت اور اپنی مانند بنائیں کہ وہ سمت زر کی پھلیوں پر اور آسمان کے پرندوں پر اور ویشیوں پر اور تمام زمین پر اور سب کیڑے مکوڑوں پر جو زمین پر رہتے ہیں عروا ہی کرے اور خدا نے انسان کو اپنی صورت پر پیدا کیا۔ خدا کی صورت پر اُس کو پیدا کیا۔

نوح ناری ابن کو پیدا کیا..... اور خدا نے زمین کی خاک سے آدم کو بنایا اور اُس کے تنھوں میں زندگی کا دم پھونکا۔ سو آدم جی جان ہوا۔ پیدائش کی اس کتاب کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر نباتات اور حیوانات کو یہ طاقت دی گئی ہے کہ وہ اپنے جنس کے اقسام کو بڑھائیں لیکن آدم کے بارے میں خالق نے یہ کہا کہ پھلو اور بڑھو اور زمین کو مالا مال کرو وہ خالی تمام دنیا کے فرع انسان کو یہی آسانی ہے اگر سکتا تھا جس آسانی سے اُس نے ایک مرد اور ایک عورت کو پیدا کیا۔ لیکن اُس نے پسند کیا کہ اُس کی تولید کے تمام میں انسان اُس کا شریک ہو جائے لہذا عورت دوڑوں میں یہ نسل پیدا کرنے والی قوت ہے اسے محض شہوت مجھانے کا ذریعہ تصور نہ کرنا

چاہیے بلکہ اس قوت سے اپنے آپ کو خالق کی پیدائش کے پاک کام میں
جستے دار سمجھنا چاہیے +

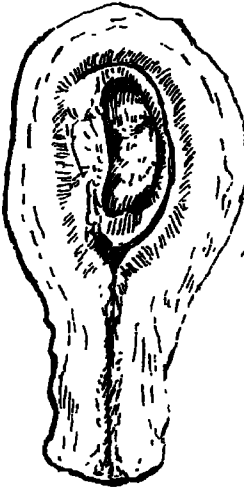
حل

اس کتاب کے چودھویں باب میں اس امر کی ضرورت بتادی گئی ہے کہ
آدی کو شادی کرنے کے بعد زیادہ شہوت پرست نہ ہونا چاہیے۔ اگرچہ عورت
اور مرد میں مباشرت کا رشتہ طبعی اور درست ہے تاہم یہ اُسی وقت درست
اور جائز ہے جب قانون قدرت اور عقل کے مطابق ہو۔ ہم اس کی مثال بھوک
اور پیاس سے دیتے ہیں۔ انسان میں بھوک اور پیاس دو طبعی رغبتیں ہیں
جہاں کو تاحہ کے بموجب رفع کرنا درست ہے۔ اور ہر شخص جانتا ہے کہ حد
سے زیادہ کھانا پینا درست نہیں۔ اسی طرح انسان کے لئے یہ بھی درست نہیں کہ
حد سے زیادہ مباشرت نہ کرے۔ محض اس خیال سے کہ وہ ایسا کرنے کا مجاز ہے +
جلدی جلدی حمل رہنے میں جوا و لا د پیدا ہوتی ہے۔ وہ تندہست اور
منقبوط نہیں ہوتی۔ جلدی جلدی بچے جننے سے ماں کی صحت میں خلل واقع ہوتا
ہے۔ ان وجوہات کی بنا پر بھی انسان کو مباشرت میں احتیاط کرنا چاہیے۔
اب یہ سوال لازم آتا ہے کہ شادی شدہ مرد اور عورت کون سا طریقہ اختیار کریں
جس سے اُن کو نہ تو نفس کشی کرنی پڑے۔ اور نہ بالکل شہوت پرستی۔ ایک تاحہ
قدرتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ حین مابعداری ہوتا ہے۔ اور تیارانہ عورت کے رحم
میں داخل ہوتا ہے۔ اوریوں فطرت اُسے حل رہنے کو تیار کرتی ہے۔ یہ عورت

ہوا ہے کہ حیض کے جاری ہونے کے ایک ہفتہ پہلے اور بند ہونے کے دس دن کے ایام میں اگر جماع کیا جائے تو اور دنوں میں مباشرت کرنے کی بہت حل رہ جانے کا زیادہ امکان ہے۔ اس طرح پر قریب ایک ہفتہ درمیان میں باقی رہتا ہے کہ جس میں اگر جماع کیا جائے تو حمل رہنے کا بہت کم امکان ہے اور اگر صرف اسی ہفتے میں جماع کیا جائے۔ تو حمل جلدی نہ رہے گا۔ اور نتیجہ یہ ہوگا کہ دیر میں حمل رہنے سے جو اولاد پیدا ہوگی وہ اوسط درجے کے لڑکوں سے بہت حالتوں میں زیادہ تندرست اور مضبوط ہوگی۔ ہر بااصل مرد اور عورت کو اس قابل ہونا چاہیے کہ اپنے شہوانی جوش کو اس حد کے اندر محدود رکھیں۔ بہت سے یہ بھی یاد رکھئے کہ اگر مباشرت نامکمل طور پر کی جائے اور کوئی دوسرا طریقہ حمل نہ رہنے کا اختیار کیا جائے تو اس سے تمکین نہ ہوگی بلکہ طبیعت میں الٹی نفرت پیدا ہوگی۔ اور کبھی کبھی سخت مصیبت بھی + بچے کا رحم میں بڑھنا

جونہی عورت حاملہ ہوتی ہے۔ تو انڈا (ovum) جو رائی کے دلنے سے بھی چھوٹا ہوتا ہے۔ (اس کے قطر کا ناپ ایک لپخ کا ۱/۲ حصہ ہے) فوراً نشو و نما پانے لگتا ہے چند ہی دنوں میں شکل میں اور جسامت میں تقریباً شہوت کے برابر ہو جاتا ہے۔ اور چار مہینوں میں کبوتر کے انڈے کے برابر ہو جاتا ہے۔ دوسرے مہینے کے آخر تک اس کی جسامت مرغی کے انڈے کے برابر ہو جاتی ہے۔ اور اس وقت یہ انسانی صورت اختیار کرنا شروع کرتا

سے۔ رحم میں خون کی رگیں ہوتی ہیں اور یہ انڈا ان سے جڑ جاتا ہے۔ اور غذا
ماں کھاتی ہے۔ وہ ہضم ہو کر اس کے خون کی رگوں سے جنین (وہ انڈا جو رحم
میں بڑھ رہا ہے) کو پہنچتا ہے۔ اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ (اس تصویر میں
جنین رحم کے اندر دکھایا گیا ہے)



یہ بنائیت میرت انگیزات ہے کہ ایسی چوٹی
شے جو کہ شہوت کی شکل میں ہوتی ہے وہ بڑھ کر
مکمل انسانی ڈھانچے کی شکل میں تبدیل ہو سکتی ہے
جس میں ۲۰۰ بڑیاں ہوں۔۔۔ سے زیادہ پتھار
انگہ۔ کان۔ دل۔ دماغ وغیرہ ہوں۔ یہ ایک
اور بھی ثبوت ہے کہ خدا نے انسان کو مطلق کیا
اور وہی ہے جو اس چھوٹی مٹی شے کو ایک پورے
جسم کی صورت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ قدیم زمانہ

میں داؤد نامی ایک عقلمند بادشاہ تھا جس نے کہا میں تیری شائش کرتا
رہوں گا کیونکہ میں دہشتناک طور سے عجیب و غریب بنا ہوں جب کہ میں پروردگار
میں بنایا جاتا تھا تو میرے جسم کی صورت تجھ سے جیسی تھی۔ تو میرے گردوں
کو اپنے پیٹ میں رکھتا ہے میری اس کے پیٹ میں تو نے مجھ پر سایہ کیا
چوتھے مہینے کے آخر میں بچہ پانچ پانچ لبا ہو جاتا ہے۔ اور چھٹے مہینے کے
آخر میں اس کا وزن تقریباً ڈیڑھ سیر کے ہوتا ہے۔ اگر یہ چھٹے مہینے پیدا ہو جائے

تو وہ دو چار دن سے زیادہ زندہ نہ رہ سکے گا۔ نویں مہینے بچہ وزن میں دوسرے سے بڑے کر تین میٹر تک اور ۱۸ انچ لمبا ہوتا ہے۔ اگر بچہ اس وقت پیدا ہو۔ اور اس کی حفاظت اچھی طرح کی جائے تو وہ زندہ رہے گا۔ دسویں مہینے کے آخر میں (یعنی ۲۸۰ دن) بچہ پورے قد کو پہنچ جاتا ہے اس وقت اس کا وزن ۳ سیر سے ۵ سیر تک اور قد تقریباً ۲۰ انچ لمبا ہوتا ہے +

حمل کی مدت

حمل کی مدت ۲۸۰ دن ہیں۔ اور بچے کے پیدا ہونے کے دن کا اندازہ ایسے طور سے ہو سکتا ہے۔ آخری حیض کے شروع ہونے کے پہلے دن سے تو مہینے شمار کرنا اور سات دن اور چڑ لو۔ مثلاً اگر آخری حیض کا پہلا دن جنوری کی پہلی تاریخ ہو تو بچے کے پیدا ہونے کی تاریخ آٹھ اکتوبر ہونی چاہیے۔ دوسرا بہت آسان طریقہ اس کے معلوم کرنے کا یہ ہے کہ آخری حیض کے پہلے دن سے ۲۸۰ دن گن لو کسی طریقے سے بچے کی پیدائش کی صحیح تاریخ معلوم نہیں ہو سکتی۔ جو دن گنے گئے ہیں اس سے دو ہفتے پہلے یاد دہتے چھ بچہ پیدا ہوگا۔ مثلاً اگر عورت حاملہ ہونے سے پیشتر یکم جن کو حیض سے ہوئی تو ۲۸۰ دن ۸ مارچ کو پورے ہوں گے اور یہی تاریخ بچے کی پیدائش کی ہونی چاہیے۔

آہستہ عمل

عورت کو کس طرح معلوم ہو کہ وہ حمل سے ہے؟ اس کی چند علامتیں ہیں۔ جن سے عورت اپنے حمل کی حالت کو معلوم کر سکتی ہے۔ ایک شوہر والی

عورت میں کو ہمیشہ وقت پر حیض جاری ہوا کرتا ہو۔ اگر اس کا حیض دفعتاً رُک جائے تو قابل یقین ہے کہ وہ حاملہ ہو گئی + مگر پھر بھی پورے طور سے اطمینان نہیں ہو سکتا کیونکہ عورت اس وقت بھی حاملہ ہو سکتی ہے جب وہ بچے کو دودھ پلا رہی ہو۔ یا بچے کے پیدا ہونے کے بعد جب کہ هنوز اس کا حیض جاری ہونا شروع نہیں ہوا + عموماً جب عورت کو حمل رہتا ہے تو چند ہفتے تک صبح کے وقت اس کا جی متلایا کرتا ہے۔ صبح کو جب وہ بیدار ہوتی ہے تو طبیعت مالش کرتی اور تھکی ہوئی ہے۔ اور کئی ہفتے تک ہر روز صبح کو یہی کیفیت رہتی ہے اور یہ حالت عورت کے حاملہ ہونے کی میں علامت ہے +

حاملہ ہونے کے دوسرے یا تیسرے مہینے بعد پستان بھرنے لگتے ہیں۔ اور انھیں بڑے اور بڑے معلوم ہوتے ہیں۔ اور ٹھنی پھول جاتی ہے +

نطفہ قرار پانے کے تیسرے مہینے سے پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ چھ مہینے کے ساتھ چار مہینے بعد عورت عموماً خیمین کی حرکت اپنے پیٹ میں محسوس کرتی ہے حاملہ عورت کی خبر گیری

حاملہ عورت کو کافی مقوی غذا ملنی چاہیے۔ کیونکہ اس کو اس قدر خوراک کی ضرورت ہے جس سے دو جانوں کی پرورش ہو سکے۔ یعنی خود اس کی اور اس خیمین کی جو رحم میں ہے۔ اس حالت میں اس کو اجابت ہر روز ضرور ہونی چاہیے۔ اور اگر اسے قبض رہے تو ان بدایتوں پر عمل کرے جو اس کتاب کے ۲۹ ویں باب میں دی گئی ہیں +

حاملہ خوب کھلے ہوا دار کرے میں سویا کرے۔ حاملہ عورت ورزش روزانہ
 کسی قسم کیا کرے۔ ورزش اس کے پٹے کمر و بچا جائیں گے اور بچہ بھی کمزور پیدا
 ہوگا۔ اس کے علاوہ بچہ پیدا ہونے کے وقت بھی اسکو مثبت تکلیف ہوگی
 وہ صاف پانی بھی ہر روز کثرت سے پیا کرے +
 شراب متبا کو اور پان استعمال نہ کرے +
 ہر روز غسل کرے +
 ایام حمل میں مباشرت ہرگز نہ کرے +

منع عمل

جب بچہ پیدا ہونے کا وقت قریب ہو تو کرے کو خوب صاف کرے۔
 ہر ایک چیز دیواروں پر سے ہٹا کر ان پر سفیدی کرے اور فرش کو خوب رگڑ کر
 صاف کر دو۔ اگر فرش کچا ہو تو جھاڑ کر کوٹنے اور تمام اسباب کے نیچے چون
 چٹک دو اور اس کرے میں سے سوا میرا اور پلنگ کے اور کل چیزیں ہٹا دو
 اور اگر ایک ہی کمرہ ہے۔ تو کوئی صاف ٹاٹ درمیان میں ٹانگ کر دو جتنے کمرہ
 ایک حصے میں نہ چھ کاپلنگ ہو جو دوسرے حصے سے ملحدہ ہو جائے +
 ضروری سامان زچہ خانہ کا سندرجہ ذیل ہے +

۱۔ آدم سیر کے قریب ولایتی بنی ہوئی روئی موحہ دیونا چاہیے تاکہ بچہ
 پیدا ہونے کے بعد خارج شدہ غلاظت کو صاف کرنے اور اندام نہانی پر لگدی
 بنا کر دھکنے کے لئے کام آئے +

۲۔ دو تین نئے مضبوط سوتی کپڑے کی پٹیاں ۴ یا ۵ فٹ لمبی اور ۱۰ انچ چوڑی موجود رہیں۔ جو لڑکا پیدا ہونے کے بعد زچہ کے پیٹ پر باندھنے کے لئے درکار ہوں گی +

۳۔ چھٹا ٹکڑے پرانے کپڑوں کے جو دھوئے اور اُبال لئے گئے ہوں۔ زچہ کے نیچے پھانے کے لئے جس میں سیلان خون اور دیگر خارج شدہ مایاں بڑھ جاذب ہو جائے +

۴۔ ایک ٹکڑا غلا لیں یا کسی دیگر ملائم کپڑے کا جو پیٹے خوب دھویا گیا اُسے گرم پانی میں خوب اُبال لیا گیا ہو۔ نرم کپڑا بچہ کو لیٹنے کے لئے ہونا چاہیئے +

۵۔ دو ٹکڑے کپڑے کے دو فٹ لمبے اور ۳/۴ انچ چوڑے گرم پانی میں اُبال کر بچے کے پیٹ پر باندھنے کے لئے موجود رہیں +

۶۔ سرس یا دانی کے ہاتھ صاف کرنے کے لئے صابن اور برش کی ضرورت ہے +

۷۔ چند اونس لیسول (ایک قسم کی دوائی) دانی کے ہاتھ دھونے کیلئے آدھ سیر پانی میں چھوٹا چمچ بھر لیسول دانی چاہیئے +

۸۔ چند اونس سفوف بورک ایسڈ بچہ کی ناف پر چھڑکنے کے لئے موجود ہو +

۹۔ تھوڑے سے صاف چھوٹے چھوٹے کپڑے کے ٹکڑے پانی میں اُبالے ہوئے۔ ان میں سے سب ٹکڑا تقریباً ۳ انچ چوڑا اور ۳ انچ لمبا ہو۔ جن میں

اس قدر سوراخ جو کہ بچے کی ناف پر پھیلا دیا جائے +

۱۰۔ چاکریا پٹے اوٹس بورک ایسٹ کے سلوشن کی ایک بوتل موجود ہو۔
(دیکھو نسخہ نمبر اول)۔ اس لوشن سے بچے کی آنکھ اور ماں کے پستان کی
سیشن دھونا چاہیئے +

۱۱۔ آدھا یا ایک اونس اگر گیرول سلوشن کی بوتل جس میں ۱۰ فی صدی
یہ سلوشن ہو موجود رہے۔ دیکھو نسخہ نمبر ۴ +

۱۲۔ چند اونس ویسلیمن یا ٹیمائیل بچے کے پیدا ہونے کے بعد اسے
صاف کرنے کے لئے موجود رکھنا چاہیئے +

۱۳۔ کچھ سیفٹی پن بھی ہوں۔ بچے اور ماں کے پیٹ کی پٹی میں لگانے کے لئے +
۱۴۔ کچھ صاف کپڑا بچے کے ستر کو لپٹنے کے لئے +

۱۵۔ دو فیتے چھ یا آٹھ انچ لمبے بچے کی ناف باز دھنے کے لئے (یہ آٹھ
یاد تلس مار سوت ملا کر بٹ لینے سے بن سکتے ہیں) اور ایک تیز رفتاری بچے کا
نال کاٹنے کے لئے +

۱۶۔ چیزیں پہلے سے میا کی جائیں۔ تمام کپڑے جن کو اُبالنے کی ضرورت
ہو اُبال کر کس صاف کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں۔ اور این چیزوں کو لیسیر
باقاعدہ دھوئے نہ چھوئیں +

۱۷۔ ماں اور بچے کے کپڑے پہننے کے اور بستر کی چادر خوب صاف ہوں
اور تیار کرنے کے بعد گرد سے محفوظ رکھے جائیں +

زچہ خانے کی ہر ایک چیز کا صاف ہونا نہایت ضرور ہے۔ بچے زیادہ تر پیدا ہونے کے دو ہی ہفتے کے اندر مر جاتے ہیں۔ اور اس کا باعث صرف یہی ہے کہ بچے کے پیدا ہونے کے وقت کل چیزوں کے صاف رکھنے کی احتیاد نہیں کی جاتی۔ بہت سی ماؤں کو بچہ جنم کے بعد عرصے تک بخانا تارہتا ہے۔ اسکا سبب بھی یہی ہے کہ کل چیزیں صاف نہیں رکھی جاتیں +

عمورت کو جو نہی معلوم ہو کہ بچہ پیدا ہونے کا وقت آگیا ہے۔ وہ فوراً اپنا بستر تیار کر والے۔ گدے یا درہی پر پہلے چند سختے اجبار کے بچالے یا کوئی موم جامہ کپڑا تاکہ وہ بیگنے دپائیں۔ اور ان کے اوپر صاف چادر بچالے۔ اور خون وغیرہ جذب ہونے کے لئے سیلے کپڑے ہرگز بستر پر نہ بچائے جائیں کئی گیلیں پانی کسی صاف برتن میں ابالی کر اور اس میں سے کچھ ایک صاف برتن میں صاف کپڑے سے ڈھانپ کر رکھ دو کہ ٹھنڈا ہوتا رہے۔ اور کچھ پانی گرم بھی رکھنا چاہیے۔ ایک چھوٹی مینر گرم پانی اور صابن سے دھو کر کرے میں رکھو۔ اور ضرورت کی کل چیزیں اس ہی پر رکھو۔ اور دو چلمیاں گرم گرم پانی اور صابن سے صاف کر کے موجود رہیں +

در روزہ

در روزہ کی دو علامتیں ہیں۔ ایک تو یہ کہ فرج سے سرخ رنگ کا سیلان خارج ہوتا ہوا نظر آتا ہے۔ اور وہ سری علامت درد کا ذب ہے۔ اور درد صادق پہلے پندرہ سے تینٹل منٹ کے وقفے سے متواتر آتا ہے۔

اور پھر جوں جوں وضع حمل کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ امیں درد میں
ترقی ہوتی جاتی ہے +

اس موقع پر اگر کوئی ہوشیار لیڈی ڈاکٹر مل سکے تو اس کو لگانا چاہیے
لیکن اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹر نہ مل سکے تو ایک ہوشیار دوائی جنائی کو بلانا چاہیے
اور اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹر نہ ملے گی تو اس کو خوبی معلوم ہوگا کہ کیا کرنا چاہیے
یہ باتیں صرف انھیں لوگوں کے لئے ہیں جو کسی ڈاکٹر کے زیر نگران
نہیں ہیں +

ملنے والوں کو زچہ خانے کے اندر نہ آنے دو۔ اس کے اندر سوائے
دوائی اور دو دو گار عورتوں کے کوئی نہ رہے +

زچہ کو گرم پانی سے غسل کرائیں۔ اور اس کے بیرونی اعضا کو گرم پانی اور
صابن سے دھوئیں۔ دروزہ کے وقت جلدی جلدی پیشاب کرائیں۔ اور اگر درد
مشتروع ہونے کے چھ یا آٹھ گھنٹے پہلے پانچا ہڑا ہو تو گرم پانی سے حقہ
دے کر اجابت کراویں۔ حقہ دینے کی ہدایت بیس باب میں دیکھو +
اوائل درد میں زچہ جیسے چاہے لیٹے یا بیٹھے۔ مگر جب دروزہ زیادہ
ہونے لگے تو اسے ٹانگیں اوپر کر کے بستر پر لیٹ جانا چاہیے۔ اس موقع پر
زچہ کا کھڑا یا بیٹھا رہنا مفرب ہے۔ اور اس طریقے سے بچہ بھی صاف نہیں ہو سکتا
نرس یا دوائی اپنے ہاتھ اور بازو کو بہت احتیاط سے خوب صاف رکھے
کہن تک اس کے بازو کھلے رہیں۔ وہ اپنی انگلیوں کے مابین تراش لے اور

ناخن کے اندر کی میل کسی چیز سے نکال ڈالے۔ ہاتھوں کو صرف گرم پانی اور صابن سے دھونا کافی نہیں بلکہ یہ بہتر ہے کہ ہاتھوں کو چھوٹے برش سے رگڑ کر صاف کر لے۔ صاف کپڑا پہنے۔ اگر ایک صاف کپڑے کا اپرن بھی ہو تو اور بھی بہتر ہے +

در درزہ کے وقت اس خیال سے کوئی دوا نہ دو کہ بچہ باسانی پیدا ہو جائیگا اس کو کسی دوا کی ضرورت نہیں۔ وہ بغیر دوا کے ٹھیک ہو جائے گی۔ عورت کی کمر کے گرد کوئی رسی یا پاجامہ نہ لپیٹو۔ اس سے درد نہیں ہوتا بلکہ رکاوٹ ہوتی ہے۔ دوائی خبائی یا دس زچہ کی فرج کے اندر انگلی ہرگز نہ ڈالے۔ اس سے زہر داخل ہوتا ہے۔ اور زچہ خلع کا بخار آنے لگتا ہے +

جب پانی کی جھل پھٹ جاتی ہے۔ تب نیچے کا سر فرج کے منہ سے نکلتا نظر آئے گا۔ اگر نیچہ رحم میں معمولی حالت میں ہے تو اس کا سر نیچے پاؤں کی پشت کی جانب ہوگا۔ اور سر کی چند یا پلے نظر آئے گی۔ اور اگر سر بہت تیزی سے نکل آئے تو بدن پھٹ جائے گا۔ اس لحاظ سے جو بنی سر نکل آئے اس پر انگلیاں رکھے۔ اور جس میں وقت در د آٹھے اس کو نیچے کی طرف دباتی جائے۔ تو نیچے کا سر اس کی چھاتی کی طرف تھکا رہے گا اور فرج کے پورا کشادہ ہونے پر باسانی نکل آئے گا۔ سر کے نکلنے کے وقت اس طریقے سے کچھ دیر تک رکھاؤٹ ہو جاتی ہے۔ اور در درزہ کے اس عرصے میں عضلات پھینکتے ہیں۔ اور جب یہ پھینکتے ہیں تو سر کو نکلنے دینا چاہیئے۔ اس طریقے سے بدن کے پھینکنے کا کم

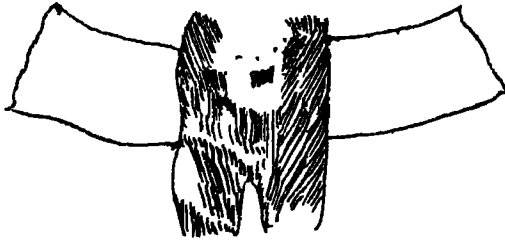
اندیشہ ہے +

سر کے نکل آنے کے بعد عموماً باقی جسم کچھ دیر میں نکلتا ہے۔ اس لئے جوہنی سر یا ہر نکل آئے بچے کے گلے کے چاروں طرف انگلیوں سے ٹٹول کر معلوم کرے کہ اُس کے گرد نال تو نہیں لپٹی ہے۔ اور اگر نال گلے کے گرد لپٹی ہے اور حرکت نہیں کر رہی ہے تو بچے کو جلد باہر نکال لینا چاہیے۔ اور اگر نال گلے میں نہیں لپٹی ہے تو دائی کو شوریسی ولایتی تیار کر کے روئی یا کسی صاف کپڑے کے ٹکڑے سے بچے کی آنکھیں اور منہ کھول کر اندر سے پونچھ ڈالنا چاہیے +

جب بچہ پیدا ہو جائے تو اُس کو فلاپین یا کس اور ملائم کپڑے میں لپیٹ دو۔ اور اُس کو خون میں پڑا مت رہنے دو۔ اور دائی کو چاہیے کہ بچے کی آنکھوں کو مدافہ فی مدی اگر دل روشن ڈال کر صاف کر دے۔ اگر اگر دل روشن نہ ہو تو بورک روشن کے چند قطرے دونوں آنکھوں میں ڈال دے ہزاروں بچے جن کی آنکھیں اس طور سے پیدا ایش کے وقت صاف نہیں کی جاتیں۔ اندھے ہو جاتے ہیں +

جب بچہ پیدا ہو گا تو دوسری عورت جو دائی کی مددگار ہے بچہ کے پیروپر ہاتھ رکھ کر رحم کو پکڑے یہ پیڑ کی دیواروں کے درمیان چھوٹے سے ایک سخت چیز کی طرح معلوم ہو گا۔ اس کو آہستہ سے دبائے رہو اور ہاتھ کو ذرا بھی نہ ہٹاؤ۔ رحم کو دبائے سے یہ سکر جاتا اور میلان خون رنگ جلتا ہے

جو نہی نال کی حرکت بند ہو اُس کو باندھ کر کاٹ دو۔ باندھنے کے لئے دو دو قتیے استعمال کرو جو تیار کئے گئے تھے۔ قتیے اور اُس قتیہی کو جس سے نال کاٹنا ہے۔ کس صحت برتن میں چند لمبے اُبال لو۔ اور جب تک کام میں نہ لاؤ۔ انہیں گرم پانی میں پڑا رہنے دو۔ نال کو نیتوں سے خوب کس کر باندھو۔ نال کاٹنے کے لئے کسی اوزار کو استعمال نہ کرو جو پہلے اُبال لیا نہیں گیا۔ بغیر



نال کے باندھنے کا صحیح طریقہ

اُبالے ہوئے اوزار اور قتیے نال کے کاٹنے اور باندھنے کے استعمال میں لانے سے بچنے کے جسم میں زہریلے کیڑے سرایت کر جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے مرض کزاز (جموگا) ہو جاتا ہے +

نال قطع کرنے کے بعد فوراً اُس پر پو، ک ایسڈ پوڈر چھڑک دیں (دیکھو نسخہ نمبر ۳ باب ۵) اس کے بعد وہ کپڑا جو اُبال کر تیار کیا گیا تھا اُسکے سوراخ میں نال پینا کر لپیٹ دو اور اُس کیڑے کے نیچے نال رکھ دو تاکہ یہ اپنی جگہ سے ہٹ نہ جائے۔ پٹی کو اس کیڑے کے نیچے و باد و جس سے نیچے کا پیٹ ٹپا ہے

جب تک زچہ کی طرف توجہ ہو رہی ہے بچے کو کسی گرم سوکھی جگہ داسنی کہ بٹ لٹا دو۔ مثیمہ (وہ جھلی جو بعد پیدائش رحم سے خارج ہوتی ہے) بچے کے پیدا ہونے کے کچھ دیر بعد خارج ہوگی۔ نال کو باہر کھینچنا یا کسی چیز سے باندھنا چاہیے۔ یہ خیال غلط ہے کہ یہ زچہ کے بدن کے اندر پھر چلی جاوے گی اور تکلیف دہ ہوگی۔ جو عورت رحم کو دبائے رہے۔ وہ دبائے رہنے لگے اور دقت زیادہ زور نہ لگائے۔ دہانے سے خون بند ہو جائے گا اور مثیمہ کے باہر آنے میں مدد ہوگی +

مثیمہ خارج ہو جانے کے بعد ایک داغ چوڑی پٹی سے زچہ کے پیٹ کو خوب کس کر لپیٹ کر سینٹی پن دونوں سروں کے قیتوں میں لگا دو۔ پیٹ کو دبائے کے لئے یہ پٹی کا کام دیتے ہیں +

بچے کو صاف کر کے اور کپڑا پہنانے کے بل کے پستان سے لگا دیں۔ کیونکہ جو بھی بچہ دودھ پینا شروع کرتا ہے۔ رحم سکڑ کر سخت ہو جاتا ہے اور رحم کا خون بند ہو جاتا ہے۔ اس سے پیشتر کہ زچہ کے پیڑ و پیر پٹی باندھی جائے۔ تمام آلودہ کپڑے اور میلے بستر شادئے جائیں۔ اور جسم کے جس حصے میں خون لگا ہو اس کو گرم پانی سے دھو کر صاف کر کے خشک کر دیں اور فروج پر روٹی یا کپڑے کی گدھی بنا کر رکھ دیں۔ اگر کپڑے کی گدھی بنائی جائے تو اسے اُبال لیا جائے اور گدھے میں دو شیتے لگے ہوں۔ دونوں سروں پہلوں کے پیٹ کی پٹی سے باندھ دیتے جائیں۔ زچہ کو چپ چاپ بستر پر لٹا دو اور

کئی دن تک اسی طرح بستر پر رہے۔ فرج کی گدھی کو بار بار تبدیل کر دیا اور
اعضا کو اکثر دھوتے رہو +

بچے کے پیدا ہونے کے چھ یا آٹھ گھنٹے بعد زچہ کو شیاپ ہونا چاہیئے۔
اور اگر اس عرصے میں پیشاب نہ اترے تو تولیہ کو کئی تکر کے گرم پانی میں بھگو کر
چھڑھا لو اور پھر دوا در فرج پر رکھو اس سے پیشاب سکے آنے میں مدد ہوگی
بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو پاؤں نہ بھی ہونا چاہیئے۔ اور اگر نہ ہو تو مسلسل
دو۔ (دیکھو نسخہ نمبر ۱۴) +

بچہ پیدا ہوجانے کے بعد زچہ معمولی غذا کھا سکتی ہے۔ لیکن اچھا ہوگا
کہ ٹھنڈا پانی ایک دو دن نہ پیئے اور نہ ٹھنڈا کھانا کھائے۔ اس کو خوب پکٹی ہوئی
مقوی غذا مثلاً آٹا۔ دودھ۔ دلیہ۔ روٹی۔ آلو مچھلی اور کچے پھل دینا چاہیئے +

باب ۲۲

بچہ پیدا ہونے پر جن حادثوں کا خطرہ ہے۔ پر سوت یا
بخار مچلی۔ زچہ خانہ کا بخار

عام قاعدہ کے موافق بچہ پیدا ہوتے ہی روتا اور سانس لیتا ہے۔
اگر بچہ نہ روئے اور نہ سانس لے بلکہ بیس و حرکت خاموش پڑا رہے یا
خفیف سانس لے تو فوراً کوشش کرو کہ وہ سانس لینے لگے۔ اور جو کچھ تدبیر
اُس میں جان لانے کے لئے کیا اسکے جلد کرنا چاہیئے۔ پہلے منہ او حلق کو
انگلی میں باریک صاف کپڑا لپیٹ کر پونچھو۔ پھر انگلی اور انگوٹھے میں باریک
کپڑا لپیٹ کر بچہ کی زبان پکڑو اور ایک منٹ میں دس مرتبہ کے صاب سے
زبان کو ہلاؤ اور جس وقت یہ کیا جا رہا ہو تو دوسرا شخص بچے کے چوڑوں پر
کپڑے سے مارے یا ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھاگو کر بچے کے سینے پر مار دے۔ ان
طریقوں سے اکثر سانس آنے لگتی ہے۔ جو نہیں بچہ سانس لینے لگے کسی کپڑے
کو آگ پر گرم کر کے بچے کو لپیٹ دو۔

اگر دو منٹ تک اس تدبیر سے بچہ سانس لینے نہ لگے تو فوراً نال کا ٹکر
باندھو اور مصنوعی طور پر سانس پیدا کرنے کی کوشش کرو۔ مفصلہ ذیل
تصویروں سے ظاہر ہے کہ کیسے یہ مصنوعی سانس پیدا کیا جاتا ہے، حرکت

بہت تیز ہو۔ ایک منٹ میں صرف ۱۰ یا ۱۲ مرتبہ ہو۔ یہ زیادہ بہتر ہو گا کہ ایک برتن میں (جو تالیا ہو جس میں پچھلنا دیا جاسکے) ۱۰۵ ڈگری گرم پانی کالیا جائے۔ جب اس طرح سے بچے کو سانس دیا جا رہی ہو تو صی الامکان بچے کے بدن کو گرم پانی میں ڈبا ئے رکھو۔ اور جلد ناسید نہ ہو جاوے۔ اگر سانس کی کوئی علامت نظر آئے تو آدھ گھنٹے تک یا زیادہ بچے کو گرم پانی میں رہنے دو

وضع حمل کے سیلان خون

بچے کے پیدا ہونے سے پہلے پیدا ہونے کے دوران میں اور اسکے بعد ہمیشہ کچھ نہ کچھ تو خون جاری ہوتا ہے۔ مگر عموماً یہ خون صرف عقوڑے سے نکلتا ہے۔ اگر یہ خون کثرت سے جاری ہو تو عورت یہ شکایت کرتی ہے کہ وہ ٹھنڈ محسوس کر رہی ہے۔ وہ زرد پٹریاں اور اسے غشی سی معلوم ہوتی ہے

علاج



لبستر کو لیٹ کر زچہ کے کولے کے نیچے رکھو تاکہ اٹھے رہیں۔ دم کو پیٹرو کی دیواروں میں سے زور سے ساتھ ساتھ سے پکڑو

جب تک خون بند نہ ہو جائے اس سے بکڑے رکھو۔ خوب ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر پیٹرو اور اعضائے تناسل پر رکھو۔ اور اس کپڑے کو بار بار بھگو کر کئی مرتبہ رکھو۔ ٹھنڈک سے خون کے خانے سے نکلتا رہیں اور سیلان بند ہو جاتا ہے۔

ٹھنڈے پانی کو ۲ و ۳ فنٹ کی لمبائی سے پٹرو پٹرو پر ڈالو۔ بچے کو فوراً زچہ کی چھاتی سے لگا دو۔ کیونکہ جو بچی دودھ چوسنے لگتا ہے رحم سکڑتا ہے۔

اگر فلورڈ انکسٹریکٹ آف آرگنٹ

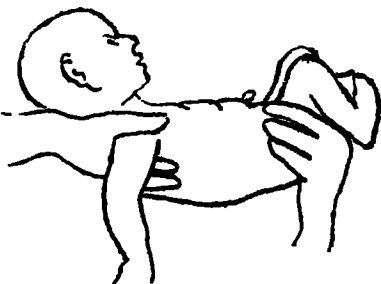
دستیاب ہو سکے تو ایک چھوٹا چمچ

بھر کے دیدو اور تیسرے گھنٹے

دیتے رہو۔ ایسے سیلان کے بعد

زچہ کو دو دن تک خاموش لیٹے

رہنا چاہیے۔ اور کسی حال میں اش



کو چار پانی سے اتارنا یا بیٹھنا چاہیے۔
وضع حمل کے بعد زچہ خاں کا بخار

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو چند

دنوں تک خیف سا بخار ہوا کرتا

ہے۔ یہ بخار خطرناک نہیں ہوتا اور

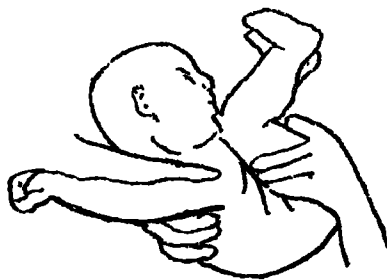
شاذ و نادر ہی چار دن سے زیادہ رہتا

ہے مگر جو بخار وضع حمل کے بعد تیسرے

اور چوتھے دن شروع ہوتا ہے۔ وہ

نہایت خطرناک ہے۔ اس بخار کی

حالت میں بھینس کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے (بھینس کی معمولی رفتار



ایک منٹ میں ۷۲ مرتبہ ہے) بخار کے شروع میں جاڑا معلوم ہوتا ہے۔ اور زیرین پیڑوں میں کسی قدر درد ہوتا ہے اور سر بھی دکھتا ہے۔ جب بخار شروع ہوتا ہے تب دو ایک دن تک رحم کی سیالی میں کمی ہو جاتی ہے +

اگر بچہ پیدا ہونے کے وقت تمام چیزیں بڑے احتیاط سے صاف کی جائیں تو یہ بخار پیدا نہ ہوگا کیونکہ یہ محض کیڑوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو دائی کے میلے ہاتھوں اور میلے کپڑوں سے زچہ کے رحم میں داخل ہو جاتے ہیں یا زچہ کے نیچے کے میلے کپڑوں سے جو خارجی رطوبت کو جذب کرنے کے لئے بچائے گئے تھے یا اندام نہانی کے صاف کرنے میں استعمال کیے گئے تھے۔ اگر دائی اپنا پیلا ہاتھ یا کوئی اوزار زچہ کے فرج میں ڈالے تو رحم کے اندر زہر داخل ہو جائے گا۔ جس کا نتیجہ یہ زچہ خاڑ کا بخار ہوگا +

اس مرض کا علاج کرنے میں پہلی بات یہ ہے کہ میگنیشیا سافٹ الیم سالٹ (وغیرہ) کا مسہل دیا جائے اور پیٹ کو تھپتھپانے سے روکنا چاہئے۔ (۲۰ باب میں اس طریقہ کا ذکر ہے) ہر چوتھے گھنٹے گرم پانی سے دھینا میں پکپکری لگانا چاہئے۔ قریب چار سیر پانی ۱۱۰ درجہ گرمی کا جس میں پانچ چھوٹے ٹیچہ (۵ ڈرام) لیسول (Lysol) ڈالنا چاہئے۔ (دھینا میں پکپکری لگانے کا طریقہ ۲۰ باب میں دیا گیا ہے) +

اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹر نہ ہو سکے تو اس کو اس مرض کے علاج کیلئے لگا لویا مرلینڈ کو ہسپتال میں داخل کرا دو +

باب ۲۵

شیرخوار اور چھوٹے بچوں کی حفاظت

ایک خاص شہر کے باشندوں میں جو بچے پیدا ہوتے ہیں ان میں ان مہدی کی ایک سال کی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔ اسی کے قریب ایک دوسرے شہر میں ۵ فیصدی بچے ایک سال کی عمر سے پہلے مرتے ہیں۔ اس بڑے فرق کی وجہ ان بچوں کی اموات کی یہ ہے کہ ایک جگہ کے والدین بچوں کی مناسب حفاظت نہیں کرتے۔ حالانکہ دوسری جگہ کے والدین بچوں کی حفاظت اچھی طرح کرتے ہیں۔ ہندوستان کا بھی یہی حال ہے کہ بچوں کی ایک کثیر تعداد ایک سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی مر جاتی ہے۔ بچوں کی یہ خوفناک ہلاکت فقیرناکاپیہ پر رک سکتی تھی۔ یہ اس لئے رک سکتی ہے کیونکہ یہ ہلاکت عدم صفائی کا نتیجہ ہے جسکا لحاظ بچہ کی پیدائش کے وقت نہ رکھا گیا۔ ابھی بچے چند ماہ ہی کے ہوتے ہیں کہ ان کو والدین ٹھوس خوراک دینے لگتے ہیں۔ خاص کر گوشت، کچے فروزیہ اور سبزیوں وغیرہ کھلانے لگتے ہیں۔ یا ایسی خوراک دیتے ہیں جن کو کھانے والے بیماری کے جراثیم سے آلودہ کر دیا ہے۔ یا جتنی دفعہ بچہ روتا ہے اسے دوا پلانا شروع کرتے ہیں۔ یا بچے کو گندی چیزیں منہ میں ڈالنے سے نہیں روکتے چونکہ یہ کثیر تعداد اموات بہت کچھ رک سکتی ہے۔ تو کیا یہ مناسب نہیں

کہ والدین اس مضمون کا بغور مطالعہ کریں کہ چھوٹے بچوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہئے

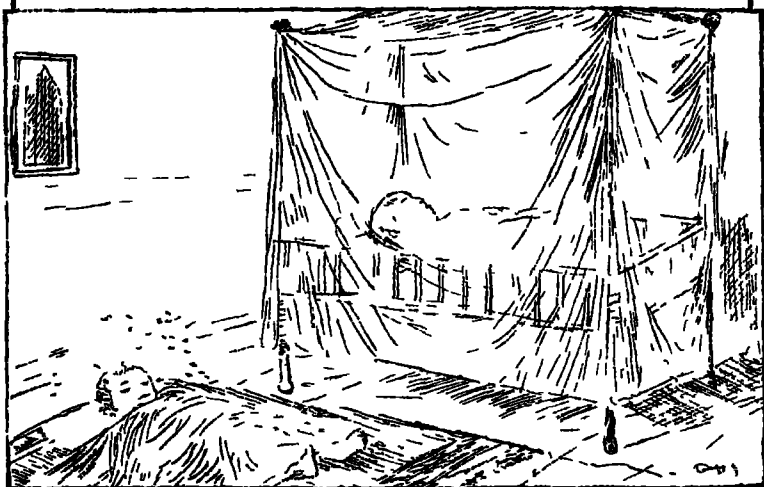
معمولی بچہ پیدائش کے وقت ۶ پونڈ سے ۸ پونڈ تک وزن میں ہونا چاہئے کبھی کبھی اس کا وزن ۸ پونڈ سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد ایک مہینہ تک وزن میں کچھ ترقی نہیں ہوتی۔ پہلے چھ مہینوں میں بچے کا وزن ہمیشہ (۲ چھٹا تک) فی مہینے کے حساب سے بڑھتا رہتا ہے۔ اس کے بعد چھ ماہ تک چار اونس سے کچھ کم کے حساب سے وزن بڑھتا ہے۔ دوسرے سال میں بچے کا وزن تقریباً چھ پونڈ بڑھنا چاہئے +

دانت نکلنے کا وقت چوتھے باب میں بیان کیا گیا +

۱۰ مہینے کے بچے کو اپنے پاؤں پر کھڑا ہونا چاہئے۔ اور جب دوبارہ مہینے کا ہو جائے تو اسے تھوڑا چلنا چاہئے +

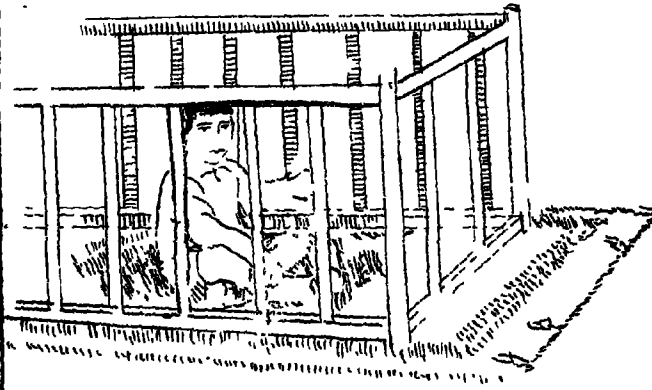
جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اس کی کھوپڑی میں دو ٹائم جگہیں ہوتی ہیں۔ (fontanelle) ایک پیشانی کے اوپر اور دوسری کھوپڑی کے پیچھے جو کھوپڑی کے پیچھے ہوتی ہے۔ وہ دوسرے مہینے میں بھر جاتی ہے اور جو پیشانی کے اوپر ہوتی ہے وہ ۱۸ مہینے میں بھرتی ہے۔ اگر یہ نرم جگہیں کس بچے کے دو برس کی عمر میں نہ بھریں۔ تو عموماً اس کی وجہ یہ ہوگی کہ بچے کو کافی خوراک نہیں ملی۔ یا اسکی وہ بیماری ہوگی جسے (Rickets) کہتے ہیں۔ معمولی بچہ دن میں کئی بار روتا ہے۔ جب بچے کو کچھ بھی نہیں ہوتے

تب بھی وہ روتے ہیں خواہ کچھ بھی بات نہ ہو۔ اگر بچہ گھبرا جائے گا ہے نہ روئے
تو لیکن جانو کہ وہ بیمار نہیں۔ رونے کے ذریعے بچوں کے پٹھوں کی ورزش
ہو جاتی ہے۔ چونکہ گاہے گاہے رونا بچوں کی عادت ہے اس لئے ماں کو



بچہ دان کے بچے کو سلا۔ اس سے وہ خوش اور صحت مند رہتا ہے
چاہیے کہ جتنی دفعہ بچہ روئے اتنی دفعہ ہی اسکو دودھ پلانے نہ لگ جائے
بچے کی حفاظت
بچہ ایک ایسی وہاں ہے جس سے ہزاروں بچے ہر سال مرتے ہیں
اس لئے بچے کو تین ماہ کی عمر سے پہلے ہی ٹیکا لگادینا چاہیے۔ اگر اس عمل سے
میں بچہ کا زہر ہو تو ایک یا دو ہفتے کے بچے کو بھی ٹیکا لگادیا جائے (دیکھو پلاٹ)۔

تندرست بچہ پہلے چند ہفتوں تک تقریباً سارا وقت سوتا رہتا ہے۔ اس کے لئے ایک عمدہ آرام کا لیٹر تیار کرنا چاہیے۔ جیسی ہوئی ٹوکری بچے کے لئے عمدہ لیٹر ہے۔ اس ٹوکری کو جالی سے ڈھانک دو تاکہ بچے کی آنکھوں اور منہ پر کھیاں بیٹھنے نہ پائیں کہ کھینوں کے ذریعہ آنکھوں کے مرض اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے اس سال ہونے کا بھی اندیشہ ہے +



بچہ جالی کے اندر

جب بچہ سو رہا ہو تو اس کا سر مت ڈھانکو نہ بچے کو نازہ ہوا کی بہت ضرورت ہے۔ اس لئے جہاں بچہ سوتا ہے وہاں اس کے گرد پردے نہ لگائے بلکہ کھڑکیاں کھلی رکھو یا اسے دروازے کے باہر کسی سائے تلے رکھو۔ جہاں سورج سے وہ سائے میں رہے +
چھوٹے بچے کو خوب صاف رکھو۔ کئی بار اس کو غسل دو۔ جو مین پتوں کی

حفاظت کرنا جانتی ہیں وہ بچوں کو دن میں کئی دفعہ نہلاتی ہیں۔ اگر بچے کا بدن روزانہ نہ دھویا جائے تو کم از کم اُس کے بدن کے وہ حصے تو ضرور روزانہ دھوئے جائیں جو پیشاب و پیچانہ وغیرہ سے میلے ہو جاتے ہیں +

بچے کو فرش پر بیٹھنے یا لیٹنے نہ دو۔ فرش میلا ہوتا ہے۔ چھوٹے بچے فرش پر لیٹتے اور بیٹھتے دقت اپنے ہاتھوں کو مٹی لگا لیتے ہیں اور پھر وہی میلے ہاتھ اپنے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ نہ صرف یہی بلکہ اکثر فرش پر سے میلے ٹکڑے اٹھا کر منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کو اسہال کا مرض ہو جاتا ہے اور انٹیریل میں کیڑے یا کیچوے پڑ جاتے ہیں۔ زسن پر صاف چٹائی یا درزی بچھا کر بچے کو اُس پر رکھیں۔ اگر بچہ ۷ یا ۸ مہینے کا ہو جائے تو وہ کھسکا شروع کرے گا۔ اسی حالت میں چٹائی کے گرد کسی چیز سے احاطہ جیسا بنا دو اور بچے کو اُس احاطے میں رکھو۔ بچے کو شبی کسی نہ دو۔ جب بچہ ۵ یا ۶ مہینے کا ہو جائے تو اُس کو چمچ یا اور کوئی سخت صاف چیز دو تاکہ جب اُس کے دانت نکلنے لگیں تو وہ اُسی کو کاٹا کرے جو چیز بچے کو منہ میں رکھنے کے لئے دیا جائے اُس کو ہمیشہ پانی میں ابال کر صاف کر لینا چاہیئے +

بچے کو ہمیشہ صاف کیڑے پناؤ۔ میلے کیڑوں سے نہ قطعاً بدبو ہوتی ہے بلکہ اُن کے اعضائے تناسل میں خارش ہوتے لگتی ہے۔

لڑکے کے لئے یہ ضرور کرنا چاہیئے کہ اُس کے آلات تناسل کے طفے کو اوپر کھینکا کر اُس کے سرے کو صاف کر دے۔ اور اگر رنگ دہنے کے ملٹ اچ

نہ جھسکتا ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کے پاس لیجا کر اسے ڈھیلا کرادیں تاکہ بالسانی
کھسک سکے۔ لڑکیوں کے اعضائے تناسل کے بیرونی حصے کے لبوں کے
درمیان کی جگہ کو ہمیشہ پانی سے دھو کر صاف کرنا چاہیے +

بچوں کے چتر اور پیشاب کی جگہ ہمیشہ دھکی رہے۔ بچوں کو ننگے یا صرف
اوپر کے حصے کو ڈھکنے اور نیچے کے حصے کو کھلے ہوئے ادھر ادھر بھرنے دینے
دستور مہذب ملکوں میں پایا نہیں جاتا۔ ایسے ننگے اور آدھ کھلے رہنے دینے
سے نہ صرف سردی لگنے اور بیماری کی باعث بنے بلکہ بدکاری کی طرف رغبت
دلانے کا ذریعہ بھی ہے۔

بچہ کی غذا

بچے کی تندرستی اور جلد بڑھنے کے لئے اچھی اور بافرا غذا ملنا ضرور ہے
اور ماں کو مقوی اور کافی غذا ملنا چاہیے تاکہ اس کا دودھ اچھا اور بچے کو
پلانے کے لئے کافی ہو +

پہلے دو تین مہینے تک بچے کو ہر دوسرے گھنٹے دودھ پلانا چاہیے۔ پھر
زیادہ دفعہ نہیں۔ اور آخری بار رات کو ۱۰ بجے کے قریب پلائیں۔ پھر صبح تک
اس کو دودھ پینے کی ضرورت نہ پڑے گی۔ دودھ پلانے کا وقفہ رات نہ
ٹہراتے جائیں۔ جب بچہ تین یا چار مہینے کا ہو جائے۔ تو تیسرے گھنٹے
دودھ پلائیں۔ اور اس کے بعد بھی ایسا ہی۔ اور رات کو دودھ نہ پلائیں اگر دودھ
بچہ نہ پیتا ہو۔ تو مقبوط اس کا گرم پانی حوالا لگایا جائے۔

دن بھر میں کئی کئی بار بچوں کو پانی پلانا چاہیے۔ جن بچوں کو پانی نہیں پلایا جاتا اُن کا منہ پک جاتا ہے۔

ماں کو چاہیے کہ اپنی چھاتی کی بھٹنی صاف پانی سے اکثر دھو لیا کرے۔
بچے کو چھ یا ۸ مہینے کے پہلے سوا سنے دودھ کے اور کچھ کھلانا نہ چاہیے کیونکہ
اس کے اعضائے ہاضمہ یا اول گوشت وغیرہ چیزیں ہضم نہیں کر سکتے۔ جب
بچہ ۶ سے ۸ ماہ تک کا ہو جائے تو والدہ بشرطیکہ س کا دودھ کافی نہ ہو گا طحا
شوربہ بچے کو دیکھ سکی ہے۔ بتدریج جب معدہ اس تبدیلی کا عادی ہو جائے
تو ایک یا زیادہ دفعہ معدی سوئی سوجی پتل کر کے اور ایک انڈازم اُبلایا ہو کر روز
دیا کرے یا دلوں کا کاجی میں بھی جب وہ گرم ہو کچھ انڈے کو حل کر کے دے
سکتے ہیں۔ چاہوں کی کاجی دو گھنٹے تک پکنی چاہیے۔ سوچی کے پکانے کا طریقہ
یہ ہے کہ گندم کے میدے کو پکانے کے برتن میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں
اور اُس کو برابر ہلاتے رہیں۔ جب تک کہ وہ کچھ بادامی رنگ کا نہ ہو جائے۔ پھر
اُس کو چھان کر اس کا کاجی بنائیں۔ اور آدھا گھنٹہ یا زیادہ دیر تک پکائیں۔
کبیری یا گائے کا گرم دودھ یا ٹین کا دودھ اس کا جی میں ملائیں۔ جب بچہ
خورا اور بڑا ہو جائے۔ تو فوراً پکا ہوا یا اُبلایا ہوا آلو بھی بچے کو کھانے کے لئے
دے سکتے ہیں۔

بچے کو ثقیل غذا مثلاً گوشت، مہنری، خربوزے اور کیلا وغیرہ کھانے کو نہ دو۔
جب تک بچے کے دانت نہ نکل آئیں۔ جن سے وہ کھانا چا سکیے۔ اُس کو

کوئی سخت چیز کھانے کو نہ دیں +

ماں کو چاہیے کہ اپنے سٹخ کی چبائی ہوئی کوئی چیز بچے کے منہ میں نہ ڈالے
ایسا کرنے سے بچے کا منہ پک جائے گا۔ یا اس کے ہانسنے یا کسی عضو میں خرابی
پیدا ہو جائے گی۔ اس وجہ سے اس طریقے سے بچے کو ہرگز نہ کھلائیں +

بچے ہوئے چالوں کو بچر کر جو عرق نکالا جاتا ہے وہ بچوں کے لئے بہت مفید
ہے۔ اس سے بچوں کو نہ صرف قوت ہی ملتی ہے بلکہ قبض اور اسہال بھی ہونے
سہل پاتے۔ نارنگی کا رس سب سے زیادہ مفید ہے۔ ایسے روز پلانا چاہیے
اس کو بچر کرنے سے پہلے کچھ لموں تک گرم پانی میں ڈوب لینا چاہئے۔ دودھ پلانے
کے بعد فوراً عرق نہ دو بلکہ ایک گھنٹہ بعد +

ماں جب بچے کو دودھ پلاتی ہے اگر ان ایام میں مَلّاب لے تو کچھ دوا
دودھ میں مل کر بچے کو پہونچتی ہے اور بچے کو کبھی دست آتا ہے۔ اس سے ظاہر
ہے کہ ماں کو کوئی ایسی چیز نہ کھانا چاہئے جو بچے کے لئے مضر ہو۔ اگر ماں کوئی
نشئی چیز یا مہاکرا استعمال کرے تو اس سے بچے کو بہت نقصان پہونچے گا
غصے کا اثر بھی دودھ پر پڑتا ہے اور بعض وقت بچے کے بیمار ہونے کی وجہ
سواء اس کے اور کچھ نہیں ہوتی کہ ماں کے غصے ہونے سے ماں کے دودھ میں
خرابی پیدا ہو گئی +

دائی دودھ پلانے والی

بچے کی سیدائش کے بعد اگر ماں بیمار ہو جائے تو سب سے بہتر یہ ہوگا کہ

کسی دودھ پلانے والی دالی کو لگا لو۔ ایسی دالی کے گانے میں یہ احتیاط ضرور ہوگی کہ اس دالی کو تپ دق یا آتشک کا مرض تو نہیں اگر اس دودھ پلانے والی دالی کے دودھ پر پتہ پتیا نہیں تو اسکی جگہ کسی دوسری دالی لو لگاؤ۔

مصنوعی طریقے سے بچوں کی پرورش

اگر ماں بچے کی پرورش نہ کر سکے اور دودھ پلانے والی دالی نہیں مل سکتی تو بذریعہ بوتل بچے کو دودھ پلانا پڑتا ہے گائے یا بکری کا دودھ اگر تازہ اور صاف مل سکے تو وہ اس کے دودھ کا بہترین بدل ہو سکتے ہیں۔ گرم ممالک میں یہ مشکل نہیں آتی ہے کہ وہاں اچھی دودھ دینے والی گائیں کیاب ہیں۔ اور دودھ صاف نہیں ملتا۔ اور اگر صاف بھی ہو تو وہ گرمی کی وجہ سے جلد بگڑ جاتا ہے۔ مختلف گاؤں کے دودھ میں بھی بڑا فرق ہوتا ہے۔ کیونکہ گائے کے دودھ کی خرابی کا انحصار اس غذا پر ہے جو اس کو ملتی ہے۔ جہاں موسم برابر گرم رہتا ہے وہاں یہ مطلق ضرور ہے کہ دودھ گانے کے دھبے کے بہتین یا چار گھنٹے کے اندر نہ لے لیا جائے۔ اور دودھ کو لیتے ہی اس کو کسی صاف کھانے کے برتن میں ڈال کر سرپوش سے ڈھانپ دو۔ اور اس برتن کو ایک دوسرے بڑے برتن میں جس میں پانی ہو رکھ کر چھ پر چڑھا دو اور کم از کم آدھ گھنٹے تک اُٹنے دو۔ جو دودھ چھوٹے برتن میں ہے وہ اُٹتا تو نہیں لیکن اس قدر گرم ہو جاتا ہے جس سے ہر اہم مرتبہ جاتے ہیں۔ آدھ گھنٹے اس طریقے سے گرم کرنے کے بعد اس کو جلد ٹھنڈا کر لو۔ اگر کسی وجہ سے اس طریقے پر عمل کرنا ناممکن ہو تو

دودھ کو چند منٹوں تک اُبال لو۔ اگر بجیہ ایک ہفتہ کا ہو تو اُس کے لئے ۸ اونس دودھ لو اور اس میں ۴ اونس اُبالا ہوا پانی اور آدھا اونس چُرنے کا پانی ملا دو۔ اور پچھو اس دودھ کی چینی ڈال کر خوب ہلاؤ۔ دن بھر کے پلانے کے لئے یہ مقدار کافی ہوگی۔ اس کو چند منٹوں تک اُبالنے کے بعد کسی بڑی اور صاف بوتل میں ڈال کر ٹنڈی جگہ میں رکھو۔ اور ہر دو گھنٹے بعد اس میں سے $\frac{1}{4}$ اونس بچے کو پلاؤ۔ جب موسم بہت ہی گرم ہو تو یہ ضرور ہوگا۔ کہ اُس دودھ کو دپہر کے قریب پھر اُبال لو۔ جیسے تیسرے پہر پلانا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے گا۔ قرات سے پیشتر ہی دودھ خراب ہو جائے گا اور بچہ بیمار ہو جائے گا۔

اگر دودھ کی چینی نہ مل سکے تو گنے کی چینی (عام چینی) اُس سے نصف مقدار میں استعمال کرو۔ یہ گنے کی چینی کبھی کبھی چھوٹے بچوں کو موافق نہیں آتی۔ جو بچے سہ ماہ ہفتے کے ہوں ان کو ہر دو گھنٹے بعد تقریباً دو اونس دودھ دیکار ہوتا ہے۔ اس لئے اُس کو یوں تیار کرو۔ ۱۶ اونس دن بھر کی خوراک کے لئے +

$\frac{1}{4}$ اونس دودھ۔ $\frac{1}{4}$ اونس اُبالا ہوا پانی۔ ۲ چھوٹے چمچے بھر چُرنے کا پانی اور ایک اونس دودھ کی چینی (یا $\frac{1}{4}$ اونس عام چینی)۔ چُرنے کے پانی کے لئے

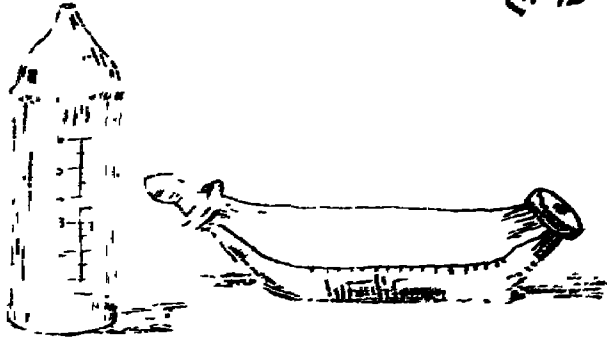
لے دودھ کو پتل یا تانبے کے برتن میں دیکھ نہ رہنے کہ وہ ۱۵ بخور سے دودھ میں نہر ملتا ہے جو مت کئے شغریہ۔

دیکھو نسخہ نمبر ۱۰۰

جوں چولہ پتہ عمر میں بڑھتا جائے اُس کی خوراک بھی بتدیج بڑھانے جاؤ۔ اور جب وہ تین ماہ کا ہو جائے تو اسے دن بھر میں ۳۲ اونس خوراک چاہیے۔ اس کو تیار کرنے کے لئے اُن چیزوں کو دگنی مقدار میں لو جن کا ذکر اوپر ہوا۔ تین مہینے سے چھ مہینے تک کے بچے کو ۷ اونس دودھ کی خوراک ایک دھونلی چاہیے اور اُس کو دن میں ۷ دھونیر دودھ کی خوراک دیا جائے یعنی دن بھر میں ۴۰ سے ۱۵۰ اونس تک اُس کو خوراک ملے ۵۰۰ اونس خوراک کے تیار کرنے کے لئے ۱۳ اونس تو گائے کا دودھ لو اور ۲۰ اونس چاول کا پانی اور ۳ اونس دودھ کی چینی (یا ۱۶ اونس عام چینی) ۶ مہینے سے ۱۲ مہینے تک بچے کو دن بھر میں ۵۰ یا ۱۶۰ اونس خوراک درکار ہوتی ہے ۶۰ اونس خوراک کو تیار کرنے کے لئے ۳۶ اونس گائے کا دودھ ۱۲۴ اونس چاول کا پانی اور ۳ اونس دودھ کی چینی (یا ۱۶ اونس عام چینی) لو +

مذکورہ بالا عام ہدایت کے طور پر ہے۔ کہ گائے کا ایسا دودھ تیار کریں۔ تا کہ چھوٹے بچے کی طبیعت کے موافق ہو جائے۔ تین ماہ سے لے کر اوپر کے بچے کے لئے پانی کی مذکورہ بالا مقدار سے تندرست بچے کے لئے کم مقدار درکار ہوگی۔ اگر دودھ پتلا ہو۔ تو دودھ میں پانی ملائے کی کوئی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر بچہ اس خوراک سے بڑھ چینی نہ پائے تو حق الامکان کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ کہ بچہ کھائے خوراک کیسے تیار کی جائے +

دودھ کے ٹین کو کھولنے سے پیشتر اس کے ڈھکنے پر کھوتا ہوا پانی ڈالو اور چھوٹا سا سوراخ کرو۔ حسب ضرورت دودھ نکالنے کے بعد ایک صاف پیالہ لیکر دودھ کے ٹین پر ڈھانپ دو۔ تاکہ دودھ میں گرد وغیرہ نہ پڑے۔ گرمی کے موسم میں بے چینی کا دودھ کھولے جانے کے بعد ایک دن سے زیادہ دیر تک نہیں رہ سکتا۔ ٹین کے دودھ کو ہمیشہ ٹھنڈی صاف جگہ میں رکھنا چاہیے۔ (دیکھو نوٹ صفحہ ۱۳۹)



دودھ پلانے کی بوتلوں کے ددھوٹے

ان تصویروں سے ظاہر ہے کہ دودھ پلانے کی کونسی بوتلیں مناسب ہیں۔ بوتل کو صاف رکھیں۔ استعمال کرنے سے پہلے ہر دفعہ ربڑ کی چوسنی کو شاکر بوتل کو اندر باہر سے خوب صاف کرو۔ یہاں تک دھوؤ کہ دودھ کا کوئی نشان باقی نہ رہے۔ ربڑ کی چوسنی کو بھی خوب دھو لو۔ بوتل کو اور ربڑ کی چوسنی کو ایک پتلے صاف کپڑے میں لپیٹ دو۔ اور ایسے برتن میں رکھو جس میں کافی

شش پانی جو جس میں بوتل ڈوب جائے اور اس کو آگ پر رکھ کر ابلا حتیٰ کہ پانی اپنے لگ جائے۔ جو پانی ابل گیا ہے اگر اس سے بوتل کو اور بڑھکی جو سنی کو دھویا جائے اور بوتل صاف کپڑے میں بیٹ کر رکھی جائے تو دن میں صرف ایک مرتبہ ہی اسے اُبان کافی ہوگا۔ بعض بچوں کو جب وہ ۱۰ یا ۱۱ مہینے کے ہو جاتے ہیں مچھ کے ساتھ ہی دودھ پلا سکتے ہیں اور جب مچھ استعمال کیا جائے تو اسے تیار کیا کرتی چاہیے کہ دودھ پیالہ اور مچھ خوب صاف ہوں +

قبض

ایک تندرست بچے کو ایک سے لیکر چار مرتبہ تک ایک دن میں پانچ گھنٹہ ہے اور دوسرے تیسرے مہینے کے بعد عام طور پر صرف دو دفعہ دن میں پانچ گھنٹہ ہوتا ہے اور اگر دن سب میں ایک یا دو دفعہ پانچ گھنٹہ ہو تو اس کے قبض کا علاج ہونا چاہیے۔ چھوٹے بچے کو اگر قبض ہو تو بلا توقف اس کا علاج کریں ورنہ بچہ سخت بیمار ہو جائے گا۔ ایسی حالتوں میں ذیل کے طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

۱۔ بچے کی غذا میں چکنائی زیادہ بڑھا دینا چاہیے۔
۲۔ بچے کو زیادہ مقدار میں پانی پلانا چاہیے۔ پکا ہوا پانی صاف پلانے وقت کسی قدر گرم کر لیا جائے +

۳۔ نارنگی یا اور کسی قسم کے پھل کا رس روز پلایا جائے۔
۴۔ ایک سفید صابن کا ٹکڑا اس کو گاؤم شکل میں ۲ انچ لمبا کاٹو۔ اس کے اوپر کا حصہ آدھا انچ سے کچھ زیادہ موٹا اور پیچے کا سرانپیل کے برابر موٹا ہو۔

ہر صبح سفر وہ وقت پر جب قبض کی شکایت ہو۔ اس صابن کے ٹکڑے کو دسلیں سے چکنا کر کتنے بچے کے پائکانے کے مقام میں اندر آدھا ڈال دینے سے اور کچھ لمے اندر رہنے دینے کے بعد نکال لینے سے پائخانہ کھل کر رہ جائے گا۔

اسہال

جب بچہ جلد جلد پائخانہ کرے اور پانی کی طرح بدبو دار مواد نکلے تو یہ مرض اسہال ہے۔ اکثر دستوں کی حالت میں اس بات کی ضرورت ہوگی کہ بچے کی معمولی غذا ایک دن روک دی جائے اور بچے کو گرم پلے ہوئے پانی اور چاول کے پانی کے ساتھ کچھ نہ دیا جائے۔ چاول کا پانی اس طرح بنایا جاتا ہے۔ تھوڑے سے چاول لے کر بہت سارے پانی میں اُبا کر اور سبب چول خوب گل جائیں اور ٹوٹ جائیں تو کسی یا ایک کپڑے میں ڈال کر بھان کر۔ تو یہ پانی چاولوں کا پانی کہلاتا ہے۔ کھانے پینے کے لئے جو کچھ بچے کو دیا جائے وہ ضرور صاف ہو گا۔ اس پر دست نہ لگیں تو لگے باب میں جو طریقہ بتایا گیا ہے اسکو استعمال کرو۔



باب ۲۶

شیر خوار اور جھوٹے بچوں کا اسہال

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جن کی بڑی مشہور علامت اسہال ہے۔ مثلاً معمولی دست۔ سخت بد ہضمی اور بچوں کا ہیفیضہ (Cholera infantum) لیکن چونکہ ان سبھوں کا سبب اور علاج تقریباً ایک ہی ہوتا ہے لہذا اسی باب میں ان سب کا بیان کیا جائے گا۔

بعض قسم کے دستوں کی بیماری سے ہر سال ہزاروں بچے مر جاتے ہیں۔ دستوں کی بیماری کیڑوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جھوٹے بچوں کے آلات ہضم اس قدر کمزور ہوتے ہیں کہ وہ ان کیڑوں کو ہلاک نہیں کر سکتے۔ یہ بات تو ظاہر ہے کہ ایک بالغ شخص کی نسبت ایک بچے کو مارنے کے لئے بہت کم مقدار زہر کافی ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بات درست ہے اس لئے قلیل مقدار کی ثقیل یا خراب غذا کسی بالغ آدمی میں صرف تھوڑے دست پیدا کرے گی لیکن جھوٹے بچے میں دستوں کی شدت ہوگی جس سے شاید بچہ مر بھی جائے۔ بہت لوگ اس شدت کو تسلیم نہیں کرتے اور جھوٹے بچوں کو لاپرواہی سے ہر قسم کی چیزیں کھلایا کرتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ جو غذا بالغ کھا سکتا ہے وہ بچہ بھی کھا سکتا ہے۔ دوسری وجہ بچوں کو کثرت سے مرض اسہال ہونے کی یہ ہے کہ بچے صرف دو دو یا کسی قسم کی کاجی ہی سے پرورش پاتے ہیں جس میں بیماری پیدا

کرنے والے کپڑے بہت جلد بڑھتے ہیں +

نفسری وجوہ بچوں کے اسہال کی یہ ہے کہ بچوں پر سردی جلد اثر کرتی ہے اور سردی لگنے کا تقریباً ہمیشہ یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بچوں کو دست لگ جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو گرم موسم میں بھی سردی لگ جاتی ہے۔ اس لئے بچوں کو ہمیشہ رات کے وقت ایسا کپڑا اڑھانا چاہیے جس سے ان کا پیٹ ڈھنکا رہے +
دستوں میں چھوٹے پتے بہت جلد مر جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں قوت زندگی کم ہوتی ہے۔ دستوں میں کھانا ہضم نہیں ہوتا بلکہ ہاضمہ کی نالی میں سے نکلتا ہے اور اس کا کچھ حصہ بھی جسم کو قوت اور گرمی پہنچانے کے لئے خون میں نہیں پہنچتا۔ علاوہ ازیں دستوں میں نہ صحت غذا کے ہضم نہ ہونے سے بچے کو قوت نہیں پہنچتی بلکہ دستوں سے اس کی اصلی قوت زائل ہو جاتی ہے۔ کیونکہ بدن میں سے سیاد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ اور اس وجہ سے پانی کی طرح پتلے دست آتے ہیں +

ان نکل اسباب کو مد نظر رکھ کے چھوٹے بچوں کے اسہال کو ایک خفیف مرض نہ تصور کریں بلکہ جہاں پتلے دست آتے دیکھیں فوراً اس کا علاج کریں +
اسہال کا روکنا

اسہال پیدا ہونے کی وجوہات معلوم کر کے ہوشیار والدین ہیں قابل ہو جائیں گے کہ اپنے بچوں کو اس مرض سے محفوظ رکھ سکیں +



میں طریقہ

نقطہ طریقہ

گرد و نواح کی غلاظت

سب سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے پہلے فرش اور گیلیوں میں نہ لیٹے۔ بیٹھے یا چلے۔ فرش خامکرائیٹ اور مٹی کا ہمیشہ گندہ رہتا ہے۔ ان پر نہایت غلیظ مٹی پڑی رہتی ہے۔ اور میل کچیل گیلیوں اور پائٹھانوں کی جوتیوں میں پٹ کر آتی ہے۔ اگر کوئی جانور گھر کے اندر رہتا ہے تو غلاظت اور بھی بڑھ جاتی ہے +

جو بچے پہلے مکانوں میں پرورش پاتے ہیں ان کو اکثر اس سال کدیاں ہوا کرتی ہے۔ فرش کو ہمیشہ جھاڑ کر مکان کو صاف رکھنا چاہیے۔ کونوں میں اور اسباب کے نیچے جھاڑ دی جائے۔ اگر فرش کچا یا اینٹوں کا ہو تو دیوار کے

کناروں اور اسباب کے نیچے جونا چھڑک دیا جائے۔ مرغیوں اور دیگر جانوروں کو مکان کے اندر نہ آنے دو اور نہ بچوں کو فرش پر پائے نہ وہ پیشاب کرنے دو۔ لنگر مکان کا فرش زمین کی سطح سے اونچا ہو تو نیچے کی زمین صاف رکھو۔ کوڑا اور سیلا پانی فرش پر نہ پھینکو اور صحن کو بھی ہمیشہ جھاڑ دینا چاہیئے۔ صحن کے اندر گوبر اور کوڑے کا ڈھیر اور گندے پانی کی ٹالیاں نہ ہوں۔ ان سے نہر ہا بیماری کے کیڑے پیدا ہوتے ہیں۔ اور بچے جو صحن کی زمین پر رڑھتے پھرتے ہیں ان کے جسم میں ہر قسم کے بیماری پیدا کرنے والے کیڑے لگ جاتے ہیں۔

کھیاں مرض اسہال پھیلاتی ہیں

کھیاں بچوں کو ہلاک کرتی ہیں۔ گوبر کوڑے اور دیگر غلیظ جگہوں سے زہریلا کر بچوں کے کھانے میں ملاتی ہیں۔ جب بچے کا کھانا تیار کیا جائے تو اسے کھیاؤں سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ جب کبھی دودھ کی بوتل کی چٹنی یا کھانے پر جو بچے کے لئے تیار کیا گیا ہے بیٹھتی ہے تو ان پر اپنی غلاظت اور بیماری پیدا کرنے والے کیڑے چھوڑ جاتی ہے۔ اور بچہ ان کیڑوں کو دودھ کے ساتھ پی جاتا ہے جن کی وجہ سے وہ اسہال کے سخت مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کھیاں اور ان کو ہلاک کرنے کے متعلق مزید بات بات بائبل میں مندرج ہیں۔

سیلا دودھ اور سیلی بوتل

باب ۲۵ میں بتایا گیا تھا کہ بیماری کے کیڑے مارنے کے لئے دودھ کو آبان ضروری ہے۔ اگر بچے کا دودھ آبال کر صاف کر لیا جائے اور دودھ دھکے مار

برقن میں رکھا جائے اور بوتل اور حبشی دونوں کھولتے پانی سے صاف کیا جائے
تو زیادہ تر اسمال اور دوسری بیماریاں ٹل سکتی ہیں +
ہاں موافق غذا اور بے وقت کھلانا

بھٹائی۔ کیک۔ بسکٹ وغیرہ دینے سے بچہ کارونا تو چند لمے کے لئے
بند ہو جائے گا لیکن پیٹ کا درد اور دست جو ان چیزوں سے پیدا ہوتا ہے
گرمیادہ دیر تک رُلانے گا۔ اور اکثر بچے کی جان لے گا۔ کھیاں مٹھائی کو بہت پسند
کرتی ہیں وہ مٹھائی پر بیٹھ کر اسے کھاتی ہیں اور اس پر میلا کرتی ہیں اور جو
علاقت ان کی ناگوں میں گرم رہتی ہے وہ مٹھائی پر لگ جاتی ہے۔ حوائی اور
نان بائی کی دوکان کی چیزیں نہ صرف کھیلوں کے بیٹھنے کی وجہ سے میلی اور
تندرستی کے لئے مضر ہوتی ہیں بلکہ گلیوں کی گرد اور دوکانداروں کے میلے
ہاتھ سے نقصان دہ ہو جاتی ہیں۔ صرف ایک ہی محفوظ طریقہ ہے کہ جو چیزیں
کھانے کی بازار سے خریدی جائیں بچے کو دینے سے پیشتر پانی میں ابال لیا جائے
اور اگر ابالنے کے قابل نہ ہوں تو بچے کو ہرگز نہ دو۔ ایسی چیزیں بے وقت
بچوں کو کھلانے سے دو چند نقصان ہوتا ہے۔ ہر بچے کو مقررہ وقت پر کھانا
کھلانا چاہیئے اور درمیان میں کچھ نہ دیا جائے +

دو دھپتے بچے کو ماں کی علالت یا کوئی دوا یا غذا استعمال کرنے سے
جس کی وجہ سے دو دھپ میں فرق پڑے صحت آنے لگتے ہیں۔ دو دھپ پیتے
بچے کا علاج کرتے وقت اس امر کا خاص ضرور رکھنا چاہیئے کہ آیا ماں تو بیمار

نہیں اور اُس نے کوئی ایسی دوا یا غذا تو نہیں کھائی جو بچے کے اسہال کا باعث ہوئی ہو +

بچوں کے اسہال کا علاج

اگر اسہال کے علاج میں کامیابی چاہتے ہو تو ذیل کی تین باتوں پر عمل کرو۔
۱۔ جب تک دست بالکل بند نہ ہو جائیں بچے کو دودھ نہ دو +

۲۔ پانی زیادہ بلاؤ +

۳۔ غذا کی نالی کو صاف کراؤ +

ابن قین باتوں کے علاوہ چند دیگر طریقے بھی علاج کے ہیں جن پر عمل کرنا بھی ضرور ہے۔ لیکن یہ تین باتیں مقدم ہیں +

جس بچے کو دست آتے ہوں اور وہ دودھ پیتا ہے تو کم از کم دن بھر کے لئے دودھ بند کر دو کیونکہ اسہال کی حالت میں بچے کی انشڑیاں اور معدہ دودھ ہضم نہیں کر سکتے۔ اور دودھ ہضم نہ ہونے سے وہ غذا کی نالی میں پڑا رہتا ہے اور اسہال کے کیمروں کو غذا کا کام دیتا ہے۔ اور بچوں زیادہ زہر پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے +

اس حالت میں دودھ کی بجائے جاولی کی کانجی دینا چاہیے (دیکھو باب ۵۰ صفحہ نمبر ۲) یا انڈے کی سفیدی کا پانی (انڈے کی سفیدی۔ دیکھو باب ۳۴) اور قد سے تاریکی کا رس۔ جب تک دست بند نہ ہوں دودھ نہ دیا جائے۔ اور دست بند ہو جانے کے بعد بھی معمولی مقدار سے جو پھل

دیجاتی تھی بہت کم مقدار میں دودھ دیا جائے +
 تھال چیزیں زیادہ پلائی جائیں کیونکہ جتنی دفعہ بچے کو دست ہوتا ہے
 پانی کا ایک بڑا حصہ اُس کے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اور یہ پانی خون میں
 سے آتا ہے اور اس لئے اُبلتا ہوا اینکرم پانی بکثرت پلانا چاہیے۔ اور نہ
 پانی کی جگہ کسی کبھی چاول کی کاجی پلائی جائے +
 تھے اور دست سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جسم اُس تھے کو جو غذا کی نالی میں
 نقصان کر رہی ہے نکالنے کی کوشش کر رہا ہے۔ شری ہوئی تغیل غذا جو غذا کی
 نالی میں ہوتی ہے اُس سے تھے اور دست آتے ہیں جیسے آنکھ میں اگر مریخ
 پڑ جائے تو فوراً آنسو نکل پڑتے ہیں۔ اور آنکھ جلدی جلدی کھلنے اور بند ہونے
 لگتی ہے تاکہ مریخ اس میں سے نکلائے۔ غذا کی نالی صاف کرنے کے لئے آدھ
 آدھ گھنٹے کے بعد جس قدر گرم پانی پلا سکتے ہو پلاؤ۔ یہ پانی غذا کی نالی میں
 گذر کر شری مادے کو نکالتا ہے۔ آدھا چھوٹا بچہ نمک کا آدھ سیرانی میں پلاؤ
 اور جتنی دفعہ بچے کو دست آئے اُسی پانی سے پھکاری لگاؤ (دیکھو باب ۲۰)۔
 پھکاری لگانے کا پانی ۱۰ درجے گرم ہو۔ علاج کے شروع میں چھوٹا بچہ صبر
 رہنڈی کا تیل پلاؤ۔ اگر بچہ ۱۰ یا ۱۵ سال کا ہے تو دو چھوٹے چمچے رہنڈی کا تیل
 پلاؤ۔ ہر تیس گھنٹے پیٹ کو سٹیک۔ بچے کو جب چاہ پستہ برشتائے رکھو۔ اور
 کسی صورت میں بھی اُسے آٹھنے نہ دو۔ کیونکہ جھٹکا گنے سے من میں ترقی ہوگی +
 ایک دن تک مذکورہ بالا علاج کرنے کے بعد دست روکنے کیلئے ہر سیرے

یا چونے گھسنے گرم پچکاری لگاتے رہو۔ اور ہر چوتھے یا پانچویں گھسنے منفقہ زہر کا ایک چھوٹا بچہ دیتے رہو۔ ستاح ایٹا (پچکاری) سویلوشن تیار کرنے کے لئے پسند کیجئے کاغذ اور یا چاول باگسوں کے آٹے کے شورے ٹھنڈے پانی میں گھول دو اور پھر اس میں ایک گلاس ٹھنڈے پانی کا ملا کر خوب جوش دے لو۔ اور پھر ٹھنڈا کر لو۔ یہ پتلا ہونا چاہیئے۔ جیسے پہلے دن کیا تھا ویسے پیٹ کو بار بار سکتے رہو اور پہلے دن کی بہ نسبت پانی کچھ کم پلاؤ +

بچے کے پیٹ کو دھلپے رکھو تاکہ اسے سردی نہ لگس جائے اور دست برید جائیں۔ بچے کو اکثر ٹھنڈا دھاس کے بستر کو صاف رکھو۔ اور سہری میں ملاؤ تاکہ کھانا نہ سٹائیں۔ جو کچھ اور برتن مرینج بچہ استعمال کرے وہ گھر کا کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ جو برتن مرینج کے کام میں آئیں۔ استعمال کے بعد ہر دفعہ لبال کر ان کو صاف کر لیں +

انٹریوں میں خرابی اور زہریلے مادے کی وجہ سے مرض اسہال پیدا ہوتا ہے۔ جن دوائیوں کے اشتہار اجاروں میں چھپتے ہیں وہ کبھی بچوں کو نہ دیکھا میں۔ کیونکہ گو دستوں کا آنا فوراً ان سے بند ہو جائے گا لیکن وہ اس کے سبب کو دور نہیں کرتیں۔ جس زہریلے مادے سے اسہال آنے لگے وہ اب تک انٹریوں میں موجود ہے۔ اور اس لئے دست بھر آنے لگیں گے۔ اور بچہ پہلے سے زیادہ بیمار ہو جائے گا۔ اس مرض کا یہی واحد طریقہ علاج کا ہے کہ اس زہریلے مادے کو جس سے یہ ٹھیک پیدا ہوئی نکال دیا جائے +

باب ۲۷

چھوٹے بچوں کی بعض عام بیماریاں

سنف کا آجانا یا پکنا

جب بچہ پتل اور چھٹی صاف رکھنے میں ماں کی غفلت ہوتی ہے تب بچے کا سنف آجاتا ہے۔ دودھ پلانے سے پہلے اور بعد اسٹیل میں گازی یا باریک کپڑا لپیٹ کر اور بورک سویلوشن میں ڈبو کر بچے کا سنف پونچھ دینا چاہیے۔ (سنف مل)۔ جب ایک سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچے کا سنف آجائے تو پوسٹاسیم کوریٹ کے سویلوشن سے سنف صاف کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر سنف کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید دانے نکل آئیں تو شینی شکری لگاؤ۔ (سنف مل) اور اگر یہ شکایت جاری رہے تو کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ لو۔

تولنج (Cholera)

تولنج کا درد یکایک بہت زور سے شروع ہوتا ہے اور بیاڑ جاتا ہے۔ اور درد کے کم و بیش ہونے پر رہ جاتا تاہم گھٹنا یا بڑھتا ہے۔ مریض کے معدے اور مائٹریوں میں رنج بھر جاتی ہے اور پیٹ بھول کر سخت ہو جاتا ہے۔ درد اٹھنے پر رانیں پیٹ کی طرف کھینچ جاتی ہیں۔ اکثر ادب کے دودھ پلانے سے یا بار بار بے وقت دودھ پلانے یا ایسی غذا سے جو ناموافق یا زیادہ میٹھی ہونے کے کقولنج ہو جاتا ہے۔ اور ایسا کھانا کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

جو اچھی طرح جانے ہو +

علاج

بچے کی مچھے یا بوتل سے گرم پانی پلانے کے ذریعہ بھی اکثر یہ درد دور ہو جاتا ہے۔ کپڑا گرم کر کے پیٹ کو سینکو۔ اگر اس سے بھی درد ووند نہ ہو تو آدھ سیر گرم پانی ۱۰۵ ڈگری کا چھ بھر تک اوندھ لیک اونس گلیسرین (یعنی دو مچھے) ملا کر پچکاری لگا دو۔ شاید پچکاری سے انشڑیوں کا ادھر کا جھد صاف نہو اس لئے ایک خوراک ریڈی کاشیل بھی پلاؤ اور اگر درد بار بار اٹھتا رہے تو نسخہ ۷ کا ایک چھوٹا بچہ دن میں دو دفعہ دو تین دن تک دینے رہو +

چونکہ تو لیج غالباً ناموافق یا میلی غذا کے سبب سے پیدا ہوتا ہے اس لئے اچھی اور صاف اور معتدل غذا دینے سے پھر اس کا دورہ نہ ہو گا +

تشنج (Convulsion)

جھوٹے بچوں میں تشنج (یعنی اعضا میں اٹھن) ہونے کے بہت اسباب ہیں۔ مثلاً ناموافق یا ناقابل ہضم غذا۔ رکش۔ شکم کے کرم۔ موسی بخارا اور صیف جب تشنج کا دورہ ہو تو چہرے اور ہاتھوں کی رگیں کھنچ جاتی ہیں۔ چہرے کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ آنکھ پتھر جاتی ہے اور اوپر کو جڑھ جاتی ہے۔ سوز بچے کی طرف مڑ جاتا ہے۔ ہاتھ اور ٹانگیں اٹھ جاتی ہیں +

علاج

یعنی جلدی ہو سکے ۱۰۵ ڈگری کا گرم پانی تیار کرو۔ بچے کو گرم پانی میں

ڈبا دو۔ اور ٹنڈے پانی میں کپڑا جھگوکرا اور بخور کر سر پر رکھو۔ چونکہ تشنگی بھی اکثر خراب اور ثقیل غذا کی وجہ سے ہوتا ہے اس لیے گرم غسل کے بعد گرم پانی کی پچکاری اُس کو لگا دو اور ایک یا دو بھیجے ربڑڈی کا تیل پلاؤ۔ بچے کا کھانا تیار کرنے میں بڑی احتیاط درکار ہے کیونکہ تشنگی خراب اور ثقیل غذا کی وجہ سے اکثر پیدا ہوتا ہے۔ شاید اس کی بھی ضرورت پڑے کہ گائے یا بکری کا دودھ بند کر دیا جائے اور ٹین کا دودھ یا کسی اور طرح کا تیار کردہ دودھ خریدنا پڑے +

رکٹس Rickets

یہ ہڈی کی بیماری ہے اور اُن بچوں کو یہ بیماری اکثر ہوتی ہے جن کو اوپر کا دودھ دیا جاتا ہے۔ اور اکثر اُس وقت ہوتی ہے جب بچہ ۶ سے ۱۵ مہینے کا ہوتا ہے اور اس وجہ سے سر کی ملائم جگہیں (soft spots) نہیں بھرتیں۔ ٹانگوں کی ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ پیٹ معمول سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ بچہ کمزور اور قد میں چھوٹا رہ جاتا ہے +

علاج

چونکہ یہ مرض بچے کو درست غذا نہ ملنے سے لاحق ہوتا ہے۔ درست غذا میں وہ شے ہونی چاہیے جو جسم کو ہڈی بنانے میں درکار ہے۔ اس لیے پہلی ضروری بات یہ ہے کہ بچے کو بہتر اچھا دودھ دیا جائے۔ اور دن میں کئی بار پھلوں کا عرق پلاؤ۔ ایک سال اور اُس سے اوپر کے عمر کے بچے کو دودھ کے علاوہ انڈا اور پھلوں کا عرق بھی دینا چاہیے +

کھانسی اور زکام

اکثر چھوٹے بچوں کو کھانسی اور زکام سے محکوم ہوتی ہے۔ کھانسی کے کئی ایک اسباب ہوں گے۔ اس لئے یہ خیال کرنا نادانی میں داخل نہ ہو کہ کھانسی کسی قسم کی کھانسی کسی ایک ہی دوائی سے جاتی رہے گی۔ جن دوائیوں کا اشتہار اخباروں میں نکلتا ہے ان میں اکثر وہ ایفون یا مارفینا ہوا کرتا ہے۔ وہ نہایت مضر ہیں اور وہ بچے کو کبھی دینا نہیں چاہیے۔ کھانسی کا درست علاج یہ ہے کہ کھانسی کا سبب دور کیا جائے۔ شاید کھانسی کی وجہ کو تے کا ٹکٹنا یا غلہ دووں کا (مگندہ سہل) بڑھانے۔ باطن میں کسی نقص کی وجہ سے ہے۔ ایسی صورتوں میں سب سے بہتر یہ ہوگا کہ کسی لائق ڈاکٹر کے پاس بچے کو لے جا کر اس کا علاج کرائیں۔ کھانسی کا سبب شاید زکام و سردی ہو یا پیچیدگیوں میں قبضہ کی وجہ سے ہو۔ ہر حالت میں بیماری کی علت کا علاج ہونا چاہیے۔ اگر شہک طور سے بیماری کی علت معلوم نہ ہو سکے تو سہانہ دیا جائے۔ سہانہ دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس میں دیا گیا ہے +

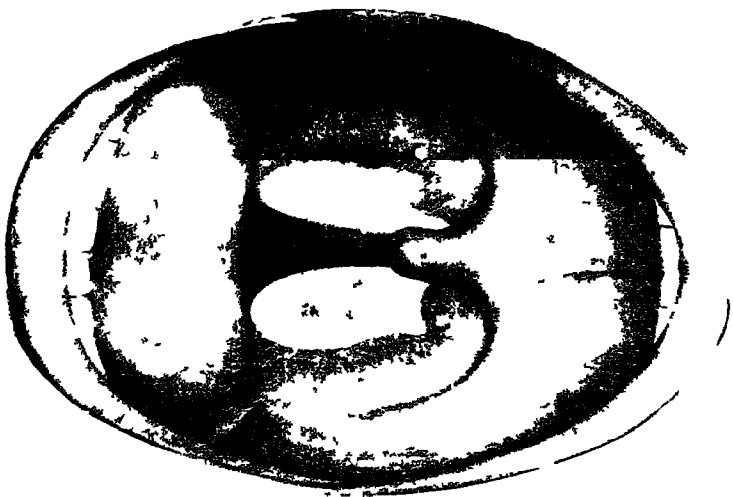
زکام اور اس کا علاج

پہلے تو انٹریوں کو گرم پانی کی پچکاری سے صاف کر دو دیکھو باب ۱۸ پچکاری کے علاوہ چھوٹا چھوٹا بھر رہنڈی کا تیل دو۔ اگر یہ نازکی یا کسی دوسرے سبب کے زکام میں دیا جائے تو بیچہ آسانی پا جائے گا۔ اور کوئی گرم چیز بچے کو پینے کو دو۔ خاص کر لیموں کا عرق یا کوئی گرم شہادہ یا اور اسے بستر میں

ٹا دو اور ایسے کمرے میں رکھو جہاں کی کھڑکیاں ٹھہل اور صاف ہوا آتی
ہو۔ جو خوراک دی جاتی ہے اسے بھی چند دن تک کم کرو۔ جب بچے کو
پسینہ آئے تو بدن کو پینچ سے پکڑ کر سکھا دو۔ اگر کھانسی آتی رہے۔ تو
اُس کی چھائی کو ۱۵ منٹ تک دن میں دو دفعہ سنکھ دینا چاہیے۔ دیکھو ناظر
اور جب تک افاقہ ہو یہ علاج جاری رکھو۔ اگر کام کا مناسب علاج نہ کی جائے
تو اندیشہ ہے کہ کوئی شدید مرض پھیلنے کا ہو جائے۔



گل خنق کی حالت میں



گل غددوں کی پکاری میں



باب ۲۸

خناق - کھسرہ - لاکڑ کا کر - کن پھڑے

خناق یہ ایک نہایت خطرناک بیماری ہے جو بچوں کو لگ جاتی ہے خناق کے کیرؤں سے یہ مرض پیدا ہوا ہے۔ خناق کے کیرے نہ صرف حلق اور ناک میں زخم کر دیتے ہیں بلکہ ایسا زہر پیدا کرتے ہیں جس سے دل کو نقصان پہنچتا ہے *

خناق مرض متعدی ہے۔ جن بچوں کو یہ مرض ہوا ان سے دوسرے بچوں کو یہ لگ جاتا ہے۔ یا ان سے جن کو یہ مرض ہوئے تھوڑا ہی عرصہ گزرا ہوا اور جن کے حلق میں اب تک وہ کیرے ہوں وہ کیرے کھانسنے اور چھینکنے کے ذریعہ پھیل جاتے ہیں *

جن چھچھوں اور پیالوں کو مریض نے استعمال کیا ہوا اور وہ کھولتے پانی سے نہ دھوئے گئے ہوں۔ اگر ان کو دوسرے بچے استعمال کرتے ہیں تو ان کو بھی یہ مرض لگ جائے گا۔ جن کھلونوں سے مریض بچہ کھیلتا رہا ہوا اور خاص کر سیٹیاں اور ایسی چیزیں جن کو بچے منہ میں ڈالتے ہیں ان سے بھی یہ بیماری دوسروں کو لگ جاتی ہے۔ انگلی یا کسی دوسری شے کو مشکاپنسل روپیہ میسہ اور دھالے وغیرہ کو منہ میں ڈالنا گندہی عادت ہے۔ جس سے بچوں کو خناق

کے علاوہ دوسری بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔ جب بچہ چھوٹا ہی ہو تب یہ احتیاط شروع کرو اور یہ عادت پیدا نہ ہونے دو کہ بچے کسی شے کو منہ میں ڈالیں *

جس بچہ کو خناق ہو جب وہ کھانسی یا چھینکنا ہے تو خناق کے ہزار امیر سے اس کمرے کی بنوائیں جا لیتے ہیں۔ اس وجہ سے جیب کوئی بچہ اس کمرے میں داخل ہوتا ہے تو تھوہ یا یعنی بات ہے کہ اسے بھی یہ مرض ہو جائے اگر کسی بادی میں خناق کا مرض ہو جو نکوانہ یا بھون گھروٹ سے دور رکھو۔ اور جب خناق کی بیماری پھیلی ہوئی ہو تو یہ بہتر ہوگا کہ بچہ کو گھروں سے نکلنے نہ دو اور نگلی بازار میں جانے اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے دو علامات

خناق کی پہلی علامت جو دیکھنے میں آتی ہے وہ گلے کا پکنا ہے۔ اس بیماری کے لگنے کے بعد دو دن سے سات دن کے عرصہ میں یہ علامت ظاہر ہوتی ہے۔ اگر گرد و نواح میں خناق کی بیماری پھیلی ہوئی ہے اور تمہارا بچہ گلے کے پکینے کی شکایت کرتا ہے تو ہرگز غفلت نہ کرو۔ فوراً گلے کو دیکھو۔ شاید اس امر کی ضرورت پڑے کہ ایک چھپانکر اصف لکڑی کا یا بالسن کا لیکر اس بچے کی زبان کو دباؤ تاکہ گلے کے اندر نظر ڈال سکوں۔

پہلے پہل تو گلا گہرا سرخ رنگ کا دکھائی دے گا۔ لیکن تیسرے روز غدودوں کے درمیان اور ارد گرد خاکی سا چمڑا نظر آئے گا اور اگلے صفحہ پر

تصویر دیکھو) اور بچوں کو کسی شے کے نکلنے وقت تکلیف ہوگی۔ اور کچھ بچار بھی ہوگا +

علاج

جونہی یہ پتہ لگے کہ بچے کو خناق کا مرض ہے تو فوراً کسی حکیم حاذق کو بلا کر دکھاؤ۔ ہرگز نہ توقف نہ کرو۔ اور یہ نہ بھگو کہ تم خود اس کا علاج کر لو گے۔ اس بیماری کے لئے ایک ہی دوائی ہے جس سے شفا ہو سکتی ہے۔ اسے دُفتیر یا اینٹی ٹاکسن (یا خناق کا تریاق) کہتے ہیں یہ دوائی گھوڑے کے خون سے بنائی جاتی ہے۔ اور اس دوائی سے خناق کے کیرے ہلاک ہوتے ہیں۔ جتنی جلدی یہ دوائی استعمال کی جائے۔ تو ۹۹ فیصدی بیماروں کو شفا ہوگی لیکن اگر تیسرے یا چوتھے دن تک یہ دوائی استعمال نہ کی جائے تو صرف ۵۰ سے ۸۵ فیصدی بیمار اچھے ہوں گے۔ اور اگر ہرگز استعمال نہ کی جائے تو پچاس فیصدی سے زیادہ مریض بچے مرجائیں گے +

یہ دوائی ایک عرق ہے (c-sensitised serum) سوئی کے

ذریعہ چمڑے کے اندر پہنچانا چاہئے۔ صرف ڈاکٹر یا تجربہ کار دوائی اہل ہی یہ سوئی لگا سکتی ہے۔ بعض جگہوں میں شاید ایسا قابلِ ڈاکٹر نہ مل سکے ایسی حالت میں والدین خود اس دوائی کے دینے کی کوشش کریں اور بچہ کو یہی موت کے منہ میں حوالے نہ کریں ہر دوائی خانہ سے یہ سوئی اور دوائی مل سکتی ہے اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے۔ اس سوئی کو چند منٹوں تک بال بال پھر اس اینٹی ٹاکسین

دوائی کی چھوٹی شیشی کو چند منٹوں تک الکل میں پڑی رہنے دو۔ اس چھوٹی شیشی کا ایک سر اتوڑ دو۔ اور انہی ٹاکسین کو اس سوئی میں ڈال لو۔ پھر کندھے کے ذرائعے بازو کے بیرونی چمڑے کو صابن اور گرم پانی سے دھو لو۔ جب یہ چمڑا سوکھ جائے۔ تو کچھ ٹنگیچر آف کیوڈین وہاں لگا دو۔ چمڑے کو اپنی انگلیوں سے پکڑ کر چمڑے کی ایک دھکوا دے کہ کھینچو۔ اور چمڑے کی سطح کے بالمقابل اس سوئی کو پکڑو۔ اور ایک انچ سوئی اندر ایسے طریقے سے کھپو دو کہ چمڑے میں سے ہو کر اس جگہ تک جا پہنچے جو چمڑے اور اندر کے گوشت کے مابین ہے۔ دوائی کی ۳۰۰۰ بوند سے ۴۰۰۰ بوند تک اندر چلی جائیں۔ اگر ۱۲ گھنٹے کے اندر اندر کچھ فائدہ نظر نہ آئے تو دوبارہ سوئی کے ذریعہ ۳۰۰۰ سے ۴۰۰۰ بوند تک دوائی اندر پہنچاؤ۔ سخت مریضوں کے لئے شاید تیسری دفعہ سوئی لگانا دیکار ہو۔ جو بھی یہ معلوم ہو جائے کہ بچے کو خناق ہو گیا ہے تو اسکو اکیلا ایک کمرے میں لٹا دو۔ اور کسی دوسرے بچے کو اس کمرے کے اندر ہرگز نہ جانے دو۔ ان دو تین شخصوں کے سوا جو اس کی تیمارداری کرتے ہیں کوئی دوسرا شخص اندر نہ جائے۔ جو شخص کمرے کے اندر مریض کی دوائی وغیرہ کے لئے جائے۔ وہ ایک لمبا ڈھیلا کپڑا اپنے غور سے پکڑوں کے اوپر پہن لے۔ اور جب تک اس کمرے میں رہے اسے پہنے رہے۔ اور جب کمرے سے نکلے تو وہ کپڑا اتار کر اسی کمرے میں چھوڑ آئے۔ اور کمرے سے نکلنے کے پہلے ہمیشہ اپنا منہ اور ہاتھ دھو لے۔ کیونکہ وہاں سے نکل کر دوسروں سے ملنا یا دیگر اشیاء کو ہاتھ لگانا پڑے گا۔

جن کو خاندان کے دوسرے لوگ بھی استہمال کرتے ہیں۔ اس کے سے
کھلونے یا کپڑے لے کر یا ہرن جاؤ نا کہ دوسرے لوگ سے استہمال کریں +
مریض بچے کو جن بڑتنوں میں کھانا دیا جائے وہ بیمار کے کمرے ہی میں
ریں اور استہمال کے بعد ہر دفعہ کھولنے پانی میں دھولے جائیں ہمیشہ
پتلی خوراک دو +

جب بچہ ناک چھنکے تو کسی کاغذ یا پرانے چیتے میں چھنکے جو پیچھے
جلا دیا جائے +

بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹا رہنے دو۔ اسے اٹھنے اور چلنے پھرنے
نہ دو۔ جب تک یہ یقین نہ ہو جائے کہ وہ اچھا ہو گیا ہے کیونکہ اس نے ہر کئی
ذریعہ دل پر اثر ہوا ہے اسلئے اندیشہ ہے کہ موت آنا فنا وقوع میں آئے۔
گھٹنے گھٹنے بعد نسخہ ۱۰ یا ۱۱ سے حلق کو صاف کرو۔ دیکھو باب ۵ نسخہ ۱۱
کو ربڑ کی چھوٹی ٹلی کے ذریعے ناک کی راہ سے اندر چھوٹو جب بچے کے حلق کا
علاج کرتے ہو یا اسکے منہ کو دھونے ہو تو نرس اپنے ناک اور منہ پر اچھا
موٹا صاف کپڑے کا پردہ ڈال لے +
محکم کے اطراف اور سامنے کو سینکڑے پتے سے دوسری افاق ہوتا ہے۔
دن میں ایک دفعہ مریض کو گرم پکپکاری دی جائے اور جس قدر بچہ پی سکے
اسے پانی اور پھل کا رس پلاؤ +

جب خاندان میں ایک بچہ مرض خناق میں مبتلا ہو جائے تو خاندان کے

دوسرے اشخاص کو بھی اینٹی ٹاکسین کی سوئی لگانی چاہئے۔ کیونکہ یہ دریافت ہوا ہے کہ اس دوائی سے نہ صرف خناق کا علاج ہوتا ہے بلکہ اسکے ذریعہ بچہ اس مرض میں مبتلا ہونے سے بھی بچے رہتے ہیں۔ بچہ کو ۱۰۰۰ ہونڈ سے ۱۰۰۰ ہونڈ تک اور بالغ شخص کو ۱۰۰۰ سے ۲۰۰۰ ہونڈ دوائی بذریعہ سوئی دینا چاہئے اگر انکھ کے بعد بھی خناق اس علاقہ میں پھیلا رہے تو دوبارہ سوئی لگانی چاہئے +

جو بچی کچھ مرض خناق سے شفا پائے تو اسکے کپڑوں، بستر اور اس کمرے کو بذریعہ دوائی صاف کرنا چاہئے۔ تاکہ دوسروں کو وہ بیماری نہ لگ سکے (طریقہ کے لئے دیکھو باب ۴۷) +

بعض اوقات ایسا ہوگا جبکہ خناق و بائے متعدی ہو کر اینٹی ٹاکسین دوائی دستیاب نہ ہو سکے اس مرض سے بچنے کے لئے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ایک پیالے پانی میں چھوٹا چمچ بھرنک ملا کے اس سے غرارے کرو۔ چھوٹے بچوں کے لئے روٹی لیکر پیسل کے ایک سرے پر لپیٹو اور نکلیں پانی میں بھگو کر کھلے کو صاف کرو +

کھسرہ

یہ ایک عام متعدی مرض ہے۔ اکثر لوگ اسے ایک ادنیٰ بیماری سمجھتے ہیں۔ لیکن جس بچے کو کھسرہ لگے اس کی بڑی خبرداری کرنی چاہئے تاکہ کھسرہ کے بعد اس سے کوئی خطرناک بیماری نہ ہو جائے +

کھسرہ ایسی بیماری ہے جو بہت جلد پھیلتی ہے۔ اگر کوئی بچہ اس کے
میں جائے جہاں مریض بچہ ہے یا اس کے نزدیک آئے تو اس کو بھی عمر ۱۰
یا ۱۲ دن میں کھسرہ نکل آئے گی۔ اس کی پہلی علامت یہ ہے کہ ناک میں
سردی لگتی ہے ناک بہنے لگتی ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی ہیں اور کچھ بخار
ہو جاتا ہے۔ تیسرے یا چوتھے دن جسم پر مہین مہین دانے نظر آتے ہیں اور
منہ پر ایسے سرخ دانے ہوتے ہیں جیسے سپونے کا نا ہو۔ پھر دانتے
پھیلتے جاتے ہیں اور ایک یا دو دن میں سارا جسم ان دانوں سے بھر جاتا ہے
منہ پر کے دانے ذرا بڑے ہوتے ہیں اور دوسرے دانے کے ساتھ مل کر چلتے بجاتے ہیں
کھسرہ کے بعد یہ اندیشہ ہے کہ کانوں کی یا پھیپھڑوں کی بیماری نہ ہو جائے۔

علاج

کھسرہ کسی دوائی سے اچھی نہیں ہوتی۔ دانوں کے نکلنے کے بعد یہ
بیماری اپنے آپ اچھی ہو جائیگی۔ بشرطیکہ بچے کی خوراک وغیرہ کی خبرداری
اچھی طرح کی جائے۔ مریض بچے کو صاف بستر پر صاف کمرے میں لیٹنا
چاہئے۔ بچہ گرم رہے۔ کیونکہ جب بچہ کو کھسرہ نکلی تو سردی لگ جانے کا بڑا
اندیشہ ہے۔ اگر اس کو سردی لگ جائے تو پھیپھڑوں کی تکلیف
شروع ہو جائے گی۔ کسی دوسرے بچے کو مریض کے کمرے میں جانے
تبدو۔ مبادا اس کو بھی بیماری لگ جائے۔

اکثر جب تک دانے نہیں نکل آتے بچے کی بیماری کی شناخت نہیں ہو سکتی

ایسی حالت میں چھوٹے چمچے بھر ریڈی کا تیل ملانا۔ اور ۱۰۰ ادرچے گرم پانی کا حقہ لگانا چاہئے۔ بہنہ دن میں کسی بار اس پانی سے دھویا جائے۔ جس کی ترکیب باب ۵۰ کے نسخہ ۴ میں بتائی گئی ہے۔ ناک کو اندر سے مک کے پانی کے ذریعہ سے نہی بار چھینیں دے کر صاف کیا جائے (ایک چھوٹا چمچ نمک کا آدھ سیر پانی میں گھول لو) اگر اٹو مینز دستیا بنے ہو سکے تو ایک تیلی کی کاری کے ذریعہ ناک کے اندر پانی ڈال کر صاف کر دو۔ اگر ان طریقوں سے ناک اور بہنہ صاف رکھے جائیں تو پھیپھڑے کی سوزش کی خطرناک بیماری جسے برون کو نمونیا کہتے ہیں ہونے نہ پائیں گی۔ اور قوتِ سامہ میں بھی فرق نہ آئے گا جب کھانسی اور سینے میں درد ہو تو دن میں دو دفعہ سینہ کو سینک دینا چاہئے ۴

کھسروہ کے وقت آنکھوں کی بھی خوب خبرداری کرنی چاہئے۔ آنکھوں کی حفاظت کے لئے کمرہ تاریک رکھو۔ بورک ایسڈ سوپوشن لیکر (نسخہ نمبر ۱ استعمال کرو) اور دن میں کسی دفعہ آنکھ کو دھوؤ۔ باب ۴۳ میں مفصل بیان ہے کہ جب آنکھ سرخ ہو اور سوج جائے تو اس کا علاج کریں ۴

اس کو یاد رکھو کہ کھسروہ ایک خطرناک بیماری اور غیر اعتدال ہے اس سے مر جاتے ہیں۔ جب یہ معلوم ہو کہ کسی جگہ کھسروہ کی بیماری پھیلی ہوئی ہے تو والدین اپنے بچوں کو ایسی جگہوں میں جانے سے روکیں جہاں ایسی بیماری لگنے کا خطرہ ہو۔ بہر حال جب کسی خاندان میں کسی بچہ کو کھسروہ نکل آئے تو اس کو الیلا کرے میں رکھو تاکہ خاندان کے دوسرے بچوں کو وہ بیماری نہ لگے ۴

لاکڑ کا کڑ یا چھوٹی چھپک

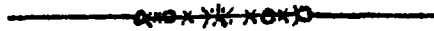
یہ بھی ایک متعدی بیماری ہے۔ لیکن عموماً یہ بہت خطرناک نہیں شروع میں بدن پر اور کھائی پر دانے نمودار ہوتے ہیں بہت کچھ یہ دانے چھپک کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اسکا علاج یہ ہے کہ جس قدر پانی بچہ پی سکے اس کو پلاؤ اور ہر روز گرم جھننے کے ذریعہ اس کی انتڑیاں صاف رکھو۔ (دیکھو باب ۲۰)۔

جب دانوں میں پانی بھر جائے۔ تو ویسلیں لگاؤ (دیکھو نسخہ ۱۱) دانوں کو کھلانے نہ دو۔ ورنہ داغ پڑ جائیگا۔ (اور انگوٹھوں کو نسخہ ۱۱) کے ساتھ دن میں تین دفعہ دھو ڈالو۔
کن پھیڑے

یہ ایک ایسی بیماری ہے۔ جس میں شروع میں کان کے نیچے درد معلوم ہوتا ہے اور شاید تھوڑا سنا رہی ہو۔ کان کے نیچے کا درد کسی چیز کے چبائے اور نگلنے وقت زیادہ معلوم ہوتا ہے۔ ایک یا دونوں کانوں کے نیچے خفیف سا ورم بھی ہو جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ یہ ورم بہت بڑھ جاتا ہے۔ چند دنوں کے بعد یہ ورم کم ہونے لگتا ہے اور بھنے کے اندر بالکل رفع ہو جاتا ہے۔

اس کا علاج یہ ہے کہ مریض کو سردی سے بچائیں اور اسے زکام نہ لگ جائے۔ نسخہ ۱۱ کے ذریعہ منہ کو بار بار دھوئیں (دیکھو باب ۲۰)۔

سوج پر سینک کرنے سے درد کو آرام ہوتا ہے۔ مریض بچے کو
دوسرے بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہئے جن کو یہ بیماری نہیں ۴



باب ۲۹

بد ہضمی قبض اور بواسیر

بہت تھوڑے لوگ ایسے ہونگے جن کو ان میں سے کوئی نہ کوئی شکایت کسی نہ کسی وقت لاحق نہ ہوئی ہو یا سب کی سب یہ تکلیفیں یا بیماریاں نہ ہوئی ہوں۔ اگرچہ یہ بیماریاں آپ محض یا موسمی بخار کی طرح خطرناک نہیں تو بھی ان سے از حد تکلیف پہنچتی ہے اور دیگر خطرناک بیماریوں کی راہ کھل جاتی ہے +

بد ہضمی کی علامتیں

بد ہضمی کی عام علامتیں یہ ہیں شکم میں درد سینے میں سوزش معدہ کے اوپر پیٹھ اٹھتا درد زبان پر سفیدی کھٹی نکالیں کبھی سرین درد اورتے بھی ہوتی ہے۔ بعض اوقات شانوں کے درمیان پشت میں درد رہتا ہے۔ پیٹ کا درد عموماً کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر کے لئے کم ہو جاتا ہے۔ لیکن پیچھے درد کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ جگر اپنا کام بخوبی نہیں کرتا اسلئے پیشاب کی رنگت ہلکی ہوتی ہے +

بد ہضمی کے اسباب ہیشا رہیں سب سے عام سبب غذا کو جلدی جلدی کھانا ہے۔ اور جلدی کھانا یہ مطلب ہے کہ غذا کے بغیر اچھی طرح چبائے بڑے بڑے ٹکڑے نگل جانا۔ معدہ ان بڑے ٹکڑوں کے ہضم کرنے میں سفید سے بہت زیادہ سیال مادہ نکالتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینے میں جلن ہوتی

ہے اور کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ بہت لوگ اچھی طرح سے نہیں کھاتے اور یہ ادھ پکی غذائیں بہت زیادہ بد ہضمی کا باعث ہوتی ہیں زیادہ کھالینا بھی بد ہضمی کا بڑا سبب ہے۔ اگر اچھی غذا بھی زیادہ کھائی جائے تو اس سے بھی بد ہضمی ہو جائے گی۔ غریب لوگوں میں زیادہ تر نقل غذا کھانے سے بد ہضمی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ناموافق غذائیں جو نمک یا شیرے میں عرصہ دراز تک محفوظ رکھی جاتی ہیں یا جن میں اورک، سرچ اور گرم مصالح وغیرہ ملا ہوتا ہے ان کو استعمال کرنے سے مدد کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور مدد اپنا کام پورے طور سے کام دینے کے قابل نہیں رہتا۔

جو لوگ نشے کی چیزوں کے استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کا مدد کمزور رہتا ہے۔ ان کو اشتہا کم ہوتی ہے۔ اور خصوصاً صبح کے وقت بھوک کم لگتی ہے۔ وہ مدد کے درد کی شکایت کرتے ہیں اور اکثر کھانے کے بند تے کرتے ہیں۔ نمک کو کا امتحان بھی مدد کو ویسا ہی نقصان پہنچاتا ہے جیسے شراب کا۔ اسکو بھی بد ہضمی کے عام اسباب میں شمار کرنا چاہئے۔

بے شمار لوگوں میں خاص کر کام۔ طلباً۔ اور دوکانداروں میں روز مرہ کی ورزش کی کمی بد ہضمی کا باعث ہوتی ہے۔ انسان کے خالق نے کہا کہ "تو اپنے منہ کے پیسے کی کھائے گا" جسم کی تندرستی ورزش اور غذا پر منحصر ہے۔ جو شخص کھانا ہے۔ اور محنت نہیں کرتا۔ ضرور ہے کہ اسکا ہاضمے میں کچھ نہ کچھ فتور واقع ہو۔ x

مذکورہ بالا اسباب کے علاوہ بے وقت کھانسی کا بھی ذکر دینا چاہئے مثلاً
کھانے کے بعد دوسرے کھانے سے پہلے درمیان میں کھالینا یا زیادہ رات گئے
بہت کھانا کھانا۔ ان دونوں حالتوں میں کسی کسی وقت بدھضمی پیدا
ہو جائیگی۔ زیادہ مفصل بیان مفید اور مفرد غذاؤں کا اس کتاب کے پانچویں باب میں دیا گیا ہے

علاج

ہر قسم کی بدھضمی اچھا کر نیکے لئے اس بات کی ضرورت پڑتی ہے کہ بدھضمی
کے اسباب دور کئے جائیں۔ یاد رکھیں کہ آہستہ آہستہ ادویات میں سے
ہر ایک سے تھوڑی دیر کے لئے درد تو ضرور موقوف ہو جائے گا لیکن بدھضمی کے
اسباب کسی طرح سے ان کے اٹھال سے دور نہ ہوں گے۔ اس وجہ سے ان
دواؤں سے کرنا لازم ہے۔ اس بات کو معلوم کرنے کی کوشش کرو کہ مذکورہ
بالا اسباب میں سے تمہاری بدھضمی کا کونسا سبب ہے۔ تمہارا دوا ہر قسم کی شراب
ضرور چھوڑ دینی پڑے گی۔ بیمار مدہ اس قدر کام نہیں کر سکتا جتنا تندرست
مدہ کر سکتا ہے۔ اس لئے جس کسی کو بدھضمی ہو تو اس کو چاہئے کہ خوراک کی
مقدار بھی کم کرے۔ اسے ایسی خوراک کھانی چاہئے جو جلد ہضم ہو سکے ورنہ
ان غذاؤں کا بیان ہے جو آب سانی ہضم ہو سکتی ہیں۔ خوب سکی ہوئی گیہوں کی
روٹی کا بجی۔ ابلے چاول نصف ابلے ہوا یا لکھی میں نرم لپکا ہوا یا مٹہ کے ساتھ
انڈا۔ آرؤ۔ ناشپاتی۔ امرود وغیرہ خواہ کچے خواہ کچے کسی قسم کی مٹائی نہ کھاؤ۔
اور تیلی ہوئی چھینیس

اگر سخت بد ہضمی ہو تو فوراً سہل لینا مفید ہوگا اور ۲ گھنٹے تک غذا بند کر دیجائے۔ اگر مریض بیماری سے کمزور نہیں ہو گیا تو ہم ۲ گھنٹے تک کھانا نہ کھانے سے نقصان نہ ہوگا۔ بد ہضمی کی حالت میں فائدہ کرنا بہت فائدہ مند ہے کیونکہ آلات ہضم کو آرام کا موقع ملتا ہے۔

بد ہضمی میں اگر سینے میں سوزش ہو یا کھٹی ذکابریں آئیں تو لیسڈار غذا کم کھائیں۔ اس کے عوض چکنی غذا استعمال کریں اگر سینے میں سوزش اور کھٹی ذکاروں سے بہت بے چینی معلوم ہو نسخہ نمبر ۱۰-۱۱ سے ۲۰ گریں تک استعمال کریں۔ (دب ۵۰) صبح نہار منہ اور سونے سے پہلے کچھ تھوڑا سا گرم پانی پینا سعد کی شکایتوں کے لئے مفید ہے۔ انکے علاوہ اگر پیٹ میں درد ہو تو دن میں دو تین مرتبہ مین پیسٹ تک سینکنا بہت فائدہ مند ہوگا +

ہر قسم کی بد ہضمی میں صرف آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھانا بیکہ جقدر لحاظ رکھا جائے اسی قدر مفید ہے۔ آلات ہضم کو پورے طور پر اپنا کام کرنے کے قابل بنانے کے لئے ضرور ہے کہ ورزش و زکی جائے اور جلد ہمیشہ غسل کر کے صاف کی جائے +

بد ہضمی کے ساتھ جو قبض ہو اس کا علاج اگلی فصل کی ہدایات کے مطابق کیا جائے۔ مذکورہ بالا ہدایات سے ہر طرح کی بد ہضمی کا علاج تو نہیں ہوتا۔ بیمار کو بعض اوقات یہ دریافت کرنا پڑے گا کہ کس قسم کی غذا اسکو نہایت موافق آتی ہے۔ اور اگر وہ اچھی نفوی غذا ہے تو صرف وہی

غذا کھایا کرے *

قبض

روزانہ ایک یا دو مرتبہ یا سٹخانہ ضرور ہونا چاہئے۔ اور اگر دو یا تین دن میں صرف ایک بار قضاے حاجت ہو تو اسکو قبض قرار دیتے ہیں اور جو لوگ مجبوراً حاجت کے لئے روز سہل لیتے ہیں ان کو بھی قبض کی شکایت موجود ہے۔ قبض کی دیگر علامات یہ ہیں۔ میل زبان سانس میں بدبو کا ہے گاے درد سر۔ خاصکر جندیا اور سر کے کچھ حصہ میں اور پیٹ میں بچینی۔

قبض کے اسباب یہ ہیں:- زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت۔ چائے۔ کافی اور نشے کی چیزوں کا استعمال۔ بعض اوقات پیٹ میں کسی قسم کا فتور پیر جانے سے بھی قبض ہو جاتا ہے۔ یہ تو اثر سہل کا استعمال بھی شدید قبض کا باعث ہوتا ہے۔ قبض کی ایک وجہ بھی ہے جو خاص کر غورتوں کو ہوتی ہے۔ کہ جس وقت انکو یا سٹخانے کی حاجت معلوم ہوتی ہے اس وقت وہ رفع حاجت نہیں کرتے اور اس وجہ سے کچھ عرصہ کے بعد جب کہ غلاطت انٹرلین کے کچھ حصہ میں داخل ہوتی ہے تو رفع حاجت کی خواہش جاتی رہتی ہے اور یوں قبض پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج

قبض کا زیادہ موثر اور مفید علاج یہ ہے کہ خراب عادتوں کی اصلاح کی جائے۔ اور اچھی غذا اور روزانہ ورزش بہ نسبت اشتہار کی تیار شدہ

ادویات کے زیادہ فائدہ مند ہیں۔ ورزش ہر روز کی جائے۔ مثلاً روزانہ پیدل سیر کے لئے جانا۔ باغ میں کام کرنا یا کوئی دوسرا محنت کا کام کرنا۔ جس میں ورزش ہو۔ ایک بہت مفید ورزش یہ ہے۔ جسے ہر روز کرنا چاہئے۔ چت لیٹ کر دونوں پیروں کو اوپر سیدھا اٹھاؤ۔ پھر نیچے کرو۔ اور ہر صبح اسی طرح ۲۰-۲۰ مرتبہ کرو۔ اور ہر بار پیروں پر کئے جاتے وقت خوب گہری سانس لو۔ اور اسی طرح ٹانگوں کو نیچے کرتے وقت اوڑور اساتھ کر جاؤ۔ اور ذرا ذرا خیر کر نیچے اوپر پیر پیر کیا کرو۔ بہت جلدی جلدی نہ کرو۔ گھٹنا جھکے مت دو۔ پھر آہستہ آہستہ نیچے لے جاؤ۔ انکو ایک مگرانہ دو۔ اس قسم کی ورزش سے پیٹ کے عصاب مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور قبض کے رفع ہونے میں مدد ملتی ہے +

بہت حالتوں میں صبح کے وقت اٹھتے ایک پیار گرم یا ٹھنڈا پانی ٹھہر ٹھہر کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بہت لوگوں کو قبض کی وجہ یہ ہے کہ وہ کافی مقدار پانی کی نہیں پیتے ۱۰ سلیے قبض کے مریض کو ضرور ہے کہ کھانے کے ساتھ پانی پینے کے علاوہ دن میں ۵-۶ گلاس پانی اور جلی لیا کرے۔ اور زیادہ پانی پینے کی عادت ڈالے۔ پھلوں کا عرق بھی پانی کے عوض دلی سکتے ہیں +

بعض وقت قبض کی حالت میں پائسٹھانہ کی رنگت سفید ہوتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ قبض کی وجہ یہ ہے کہ جگر کا کام پورے طور سے

پانی داخل کرنے کے بعد چند لمحوں تک توقف کرو اور پھر پانچ گھنٹے کاؤ۔ کم مقدار
ٹھنڈا پانی انشربوں کو تحریک دینے اور پانچ گھنٹے خارج کرنے کے لئے کافی ہوگا۔
یہ طریقہ عمل میں تھکنے سے بہت آسان امد فائدے میں اکثر اسکے برابر ہے +

ہر طرح کے قبض کا علاج کرتے وقت مریض کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ پانچ گھنٹے
جانے کا خاص وقت مقرر ہو۔ سب سے اچھا وقت صبح کا ہے جب کہ ناشتہ کر چکے ہو۔
ہر روز اسی وقت پانچ گھنٹے کے لئے جاؤ خواہ حاجت بھی معلوم نہ ہو۔ یوں تھوڑے
دنوں میں عادت پڑ جائے گی +

اگر سہل کی ضرورت پڑے تو سب سے بہتر یہ ہے کہ کیسکرا سگریڈا
(Cassia sennega) اگر رقیق ہو تو ۵ ابوند در ۵ پانچ پانچ گرین کی
دو گولیاں ہر شام کو استعمال کرو +

بواسیر

(اس عارضے میں مقعد کے اندر یا سوراخ کے باہر حلقے کے اوپر چھوٹی چھوٹی
مرولیاں و ریدوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ قبض بھی بواسیر کی
ایک وجہ ہے +

کبھی کبھی مٹا ٹھہرا کاغذ استعمال کرنے سے بواسیر یا دوسری قسم کے زخم
پڑ جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے ہمیشہ نرم تھلا کاغذ استعمال کرنا چاہیے +

علاج

بواسیر کے علاج میں سب سے پہلے قبض دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اور

بواسیر میں بھی قبض دور کرنے کے لئے وہی طریقہ ہے جو پہلے حصے میں بیان کیا گیا
اگر کسی کو خراب قسم کی بواسیر ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ کیونکہ اس قسم
کے مریض کو اچھا کرنے کے لئے ایک حکیم حاذق کی ضرورت پڑتی ہے +
مگر جس حالت میں یہ مرض خطرناک نہ ہو تو ذیل کے طریقے پر عمل کرنے
سے فائدہ ہوگا :-

پانچھانے کا ایک خاص وقت مقرر کرو۔ سب سے اچھا وقت صبح کاناشتہ
کھانے کے بعد کا ہے۔ ایک چھوٹی بچکاری جو جیسی قبض کے بیان میں دکھائی گئی۔
ایک دو بچکاری بھر ٹھنڈا صاف پانی اسٹریوں کے نچلے حصے میں پہنچاؤ اور پانی
داخل کرنے کے تھوڑی دیر کے بعد پانچھائے جاؤ۔ اور پانچھانہ پھرنے کے بعد پھر ایک
بچکاری ٹھنڈے پانی کی اسٹریوں میں داخل کرو۔ اور اسٹریوں کو فوراً خالی
کر دیو۔ اسٹریوں کے نچلے حصے کی غلاطت بالکل صاف ہو جائے گی۔ اور یہ
اس علاج کا ضروری حصہ ہے۔ پائے خانے کے بعد مقعد کے ارد گرد صاف
کپڑا پانی میں سبکو کر پونچھ ڈالو۔ اور کناروں کو خشک کر کے اس مرہم کو لگاؤ۔
پنڈا اسٹیٹ (Lead acetate) درجہ ۱۰ ایکٹ (Tannic acid)
ایک حصہ۔ بلاڈونا آئینٹ (Belladonna ointment)
دو حصے۔ لوہا ساری دواؤں کو ملا کر مرہم بنا لو اور اس میں سے تھوڑی لیکر دو تین
مرتبہ مقعد کے اندر اور باہر کناروں پر لگاؤ۔ اسے مقعد کے منہ پر اور اس ٹٹری
پر بھی جو مقعد کے اندر ہے لگاؤ +

باب ۳۰

اسہال اور پھیش

اسہال بذات خود کوئی بیماری نہیں۔ یہ بہت سی بیماریوں کی علامت ہے۔ اگر گرد و نواح میں ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو اسہال کا ہونا ہیضہ کی ایک خاص تبدیلی کی علامت ہے۔ اور اس کا علاج اسی طور پر کرنا چاہیے جو ۳۲ باب میں مذکور ہے۔ اگر اسہال کئی دن تک جاری رہے اور دست کارنگ سرخی مائل یعنی ہو تو اس حالات میں وہی علاج کرنا چاہیے جو اس باب میں پھیش کے لئے درج ہے۔ معمولی اسہال زیادہ تر ناموافق غذا یا پینے کی اشیا استعمال کرنے سے ہو جاتا ہے۔ ثقیل یا ادھکی یا سڑی غذا۔ کچے پھل۔ کیکرٹے یا خشک مچلی وغیرہ استعمال کرنے سے اسہال پیدا ہو سکتا ہے۔ کھیاں اسہال پھیلانے کا بہت زیادہ باعث ہوتی ہیں۔ کسی قسم کی غذا کا معمول سے بڑھ کر کھا جانا۔ خراب پانی پینا۔ انشروں میں گرم کا ہونا۔ پیٹ میں سردی لگنا۔ ان سب سے بھی اسہال پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج

بار بار دستوں کا ہونا صاف اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ انشریاں کسی قاسد مادے کو نکالنے کی کوشش کر رہی ہیں جو ان کے اندہ نقصان کر رہا ہے۔ اس لئے انشروں کی مدد ہر طرح سے کریں مثلاً زیادہ مقدار میں گرم پانی پینے

سے گرم پانی کے عمل ختم سے (۵۰ ڈگری گرمی کا) جو ہر دست کے بعد لیا جائے
 کچھ اہم سالٹ پارٹیدی کاتیل پینے سے تاکہ انشڑیاں ناسد مادے کو باسانی
 نکال سکیں۔ پانی آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ اگر سادہ پانی پسند نہ ہو تو اس کے
 عوض میں چاول کی چلی کا بھی پینا فائدہ مند ہے جس میں چھوٹا کچھ بھر نمک نی آدھ سیر
 پانی میں ملا ہو۔ پانی انشڑیوں میں داخل ہو کر ان میں سے اس مادہ کو جس سے
 اسہال ہو رہا ہے دست کے ذریعہ نکال دیتا ہے۔ پیٹ کو ہر تیسرے گھنٹے
 ۱۵ منٹ تک سبک دینا چاہیے تاکہ درد میں افادہ اور شفا پانی میں جلدی ہو۔
 ختمے اور پانی پینے کے عمل کے ایک دن تک استعمال کرنے کے بعد دست
 روکنے کے لئے ذیل کی ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔ پینے کے پانی کی مقدار کم کر دو
 اور ہر بار دست ہونے کے بعد گرم کاغذی کاغذ لور (دیکھو باب ۲۶)۔ ہر چوتھے
 گھنٹے نسخہ نمبر ۵ (دیکھو باب ۵) استعمال کرو۔

ہر قسم کے اسہال میں مریض کو آرام بستر پر لیٹا رہنا چاہیے۔ حرکت کرنے
 سے مرض میں ترقی ہوگی۔ جس طرح کہ زخمی بازو اور ٹانگ کے ہلانے سے درد
 میں ترقی ہوتی ہے +

مریض کو جو پین گھٹے سے اڑنا لیں گھٹے تک سو کاغذی کے اور اٹھ دے
 کی سفیدی کے (نسخہ نمبر ۲۰ باب ۵۰) اور کچھ دینا نہ چاہیے۔ جب تک دست
 بالکل موقوف نہ ہو جائیں۔ معمولی نقیل غذا ہرگز نہ دیا جائے۔ دست بند ہو جانے
 کے بعد بھی مریض کو کچھ دن تک بہت کم کھانا چاہیے۔ اسہال کے رفع ہو جانے

کے بعد صرف ایک نوالہ سبزی یا گوشت کھالینا بھی مریض کے عود کرنے کا باعث ہوگا +

مریض کے استعمال کی نکل چیزیں مہجے تشتی وغیرہ صحت رکھنے چاہیے۔
 اُن کو پانی میں اُبال کر صحت کر لیں۔ کھانے کے پہلے مریض اپنے ہاتھ ہمیشہ
 دھو لے۔ جب تک بیماری پورے طور سے اچھی نہ ہو فلائین کا ایک ۱۲ انچھ سے
 ۱۵ انچھ تک کا چوڑا ٹکڑا پیٹ پر بندھا رہے۔ اس سے پیٹ کو سردی لگنے نہ پگیں
 ہیچش

ہیچش میں بھی اسہال کی طرح معدے سے سیال مادہ خارج ہوتا ہے۔
 لیکن اس کے اخراج میں آنتوں کے زیرین حصے میں مروڑ اور سوزش ہوتی ہے
 اساعے بار بار بہت کم مقدار میں دست خارج ہوتا ہے اور اس میں بلغم اور
 خون کی آمیزش ہوتی ہے۔ بعض اوقات تیر بخار کے ساتھ یہ مرض ایک دم
 شروع ہوتا ہے +

ایشیا کے تقریباً سارے ملکوں میں ایک بہت عام قسم کی ہیچش ہوتی ہے۔
 اور اس کی وجہ امیبا (Amoeba) ہے۔ یہ ایک قسم کا کیرا ہے جو کھانے
 یا پانی کے ساتھ انشڑوں میں چلا جاتا ہے۔ جب امیبا کی وجہ سے ہیچش ہوتی ہے
 تو دست میں مواد اور خون ملا ہوتا ہے۔ پیٹ دکھنے لگتا ہے۔ اور اجابت کے
 خارج ہونے کے وقت انشڑوں کے زیرین حصے میں شدید درد ہوتا ہے۔ ہیچش
 میں ۳۰ یا اس سے زیادہ دست دن بھر میں ہو سکتے ہیں۔ مریض کو کمزوری

محسوس ہوتی ہے۔ اور اس کا وزن گھٹ جاتا ہے۔ یہ مرض اکثر مزمن یا پائیدار ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دست تو بند ہو جاتے ہیں اور کئی دن تک قبض رہتا ہے۔ بعد میں پہلے سے بھی زیادہ شدت سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر امیبیا کی پیش زیادہ دنوں تک قائم رہے تو غذا مہضم ہوئے بغیر کھانے کے بعد ہی سحرے کے باہر نکلائے گی +

جن لوگوں کو امیبیا کی پیش ہوتی ہے ان کے جگر میں اکثر پیوڑا ہو جاتا ہے اس حالت میں داہنی طرف پسلیوں کے زیرین حصے میں سامنے کی طرف درد ہوتا ہے۔ بعض وقت پشت میں دائیں شلنے کی جڑ میں درد محسوس ہوتا ہے +

علاج

ہر قسم کی پیش خطرناک ہوتی ہے۔ اور حتی الامکان کسی ہونٹیا رڈاکٹر سے علاج کرانا چاہیئے۔ جس قسم کی پیش ہوگی اسی قسم کا علاج ہوگا۔ پیش کی مختلف قسموں میں فرق بتلانا لائق ڈاکٹری کا کام ہے +

یہ نہایت ضروری امر ہے کہ مریض آرام بستر پر لٹا رہے۔ اور لٹے بٹھے یا پٹخائے کے برتن میں دست کہے تاکہ گھڑی گھڑی قضا کے لئے اسے اٹھنا نہ پڑے۔ ہر قسم کی پیش میں آرام کرنا بہت ضروری ہے۔ اشتہاری دوائیوں کو ہرگز استعمال نہ کرو۔ اس کو اچھا کرنے کے لئے بہت کم دوائیں سودمند ہوتی ہیں۔ معمولی اسہال کی دوائیں بے جانے بوجے استعمال کرنے سے مرض کو اور بھی ترقی ہوگی نشے کی چیزیں خواہ کسی شکل میں ہوں ضرر ہیں۔

اسلئے اُن کو کبھی استعمال نہ کرو +

اینبیا کی پیش کا علاج یہ ہے کہ رقیق غذا کے سوا کچھ نہ کھاؤ۔ آدھا اونس ریڈی کا تیل یا ایسٹیم سالٹ۔ یا گلابریس سالٹ کی چند خوراکیں پی کر پیٹ صاف کرو۔ جب ریڈی کا تیل اپنا کام کر چکے تب ایسٹن (۲ چمچ) کھاؤ۔ اینبیا کی پیش کے لئے یہ مجرب دوا ہے۔ اگر تم کسی ڈاکٹر کے زیر علاج ہو تو وہ سوئی والی پچکاری (یعنی ہائی ہڈرک انجکشن) کے ذریعہ ایسٹن تم کو دے گا۔ اور اگر ڈاکٹر نہ مل سکے تو کرائین کوٹڈ ایسٹن گولیاں (جو برتو۔ ویکم کمپنی کی تیار کردہ ہوں) خریدو۔ اور آدھ گرین کی گولی ہر شام دس دن یا زیادہ تک کھاتے رہو۔ جب شام کو دوا کھاتے ہو تو شام کا کھانا مت کھاؤ کیونکہ کھانا کھانے سے تھ ہو جائے گی +

اگر ایسٹن نہ مل سکے تو اسے ہر گرین بیکلک (۲ چمچ) دن میں دو مرتبہ کھاؤ۔ ایک ایک کھانے کے کم از کم تین گھنٹے پہلے کچھ نہ کھاؤ اور اس کے کھانے کے بعد بھی تین گھنٹے تک کچھ نہ کھانا نہ پینا چاہیے اور بار بار ام لیٹے رہنا چاہیے۔ کھانا اس خیال سے منع ہے تاکہ تھ نہ ہونے پائے۔ اس بیماری کی شدت کی حالت میں پیٹ کا روڑا اور اسٹریوں کی سوزش دفع کرنے کے لئے ایکسٹریکٹ یا پتھر گرم کر کے کسی خشک کپڑے میں لپیٹ کر پیٹ کو سینک دینا چاہیے۔ گرم کابجی کا حنہ (دیکھو باب ۲۶) جس میں ۵۰ سے ۷۰ پونڈ لادے تم ملایا گیا ہو اور اس سے بھی درد دور ہو جائے گا۔ گرم پانی کا عمل جس میں ایک چھوٹے چمچ بھر

نمک ملا ہوا سحاکے نیچے کے حصے کو صاف کرنے اور پانکھانے کی بار بار حاجت معلوم ہونے کی خواہش کو روکتا ہے +

نومین پیش میں اسٹین با آپیکیک ہمیشہ کسی دن تک استعمال کرنا چاہیے مریض برابر بستر پر رہے۔ ایک تھوڑی خوراک ریٹڈی کا تیل روز دیا جائے۔ کھانے کو صرف کاغذی اور انڈے کی سفیدی دیکائے۔ (دیکھو باب ۵۰)۔ اگر اسٹین ادسا آپیکیک سے فائدہ نہ ہو تو دوائی ملا ہوا حقنہ استعمال کرنا ضروری ہے پہلے ایک سیر گرم پانی میں تین چوٹے چمچے بھربائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا کر حقنہ لیا اور جب یہ پانی خارج ہو چکے تیب آدھ سیر گرم پانی میں دو چوٹے چمچے پھر پورک ایسڈ یا آدھا چوٹے چمچ بھر تک ملا کر حقنہ لیا اور اس گل کو روز کرتے جاؤ + علاوہ ان کے علاج کے اور بھی کئی طریقے ہیں جو بہت مفید ہیں لیکن ان کو لائق ڈاکٹری استعمال کر سکتا ہے +

ہر قسم کی پیش میں موافق غذا کا مناسب سے مقدم بات ہے۔ کیونکہ جب معدہ کی اندرونی سطح میں ورم اور خرابی ہے جیسا کہ پیش میں ہو جاتا ہے تو سخت غذا کھانے سے آنتوں میں جلن اور مرض میں ترقی ہوگی۔ پیش کی حالت میں معمولی غذا کھانا ویسا ہی مضر ہے جیسے دکھتی آنکھ میں ریت ڈالنا۔ غذا کی مقدار جہاں تک ممکن ہو کم کر دی جائے۔ جب زبان میلر ہو تب چاول کی تیل کاغذی یا انڈے کی سفیدی کا پانی استعمال کرنا چاہیے۔ مریض کچا انڈا بھی کھا سکتا ہے۔ (دیکھو باب ۴۷)۔ بجائے اس کے کہ لمانا یا دھ مقلد میں دن میں تین مرتبہ

کھانا جائے توڑی مقدار میں دو دو گھنٹے بعد کھانا بہتر ہوگا۔ کھانا نہ بہت گرم ہونہ بہت ٹھنڈا۔ ترش چیزیں کھانے سے پرہیز کرو۔ اگر زبان میلی نہ تو دودھ پی سکتے ہیں۔ دودھ صاف اور تازہ ہوا درپٹے سے پہلے اُس کو اُبال لو۔ بچوں میں مرض میں افادہ ہو خوراک بڑھاتے جاؤ۔ ثقیل غذا اور مہزی کھانے سے پرہیز کرو۔ اور بہت قسم کے پھل بھی ناموافق ہوتے ہیں۔ ثقیل چیزوں کو نگینے سے پہلے خوب چالو۔ اگر ایک ٹکڑا بھی ثقیل غذا کا بغیر جائے ہوئے اندر چلا جائے گا تو تقریباً شفا یافتہ مریض کی بیماری پھر عود کر آئے گی۔ منہ کوئی دفعہ دن میں نسخہ منبر سے دھونا چاہیے۔ (دیکھو باب ۵۰)

اسہال اور پیش سے حفاظت

اسہال اور پیش سے آدمی بچ سکتا ہے۔ بہ نسبت بعض دیگر بیماریوں کے ان سے بچنا زیادہ آسان ہے۔ بیماری پیدا کرنے والے کپڑے ہمیشہ منہ کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس لئے بیماری سے بچنے کے لئے صاف کھانا اور صاف پانی کے سوا کوئی میلی چیز منہ میں نہ جانے پائے + جو لوگ ذیل کے قاعدوں پر عمل کریں گے وہ اسہال اور پیش سے بچے رہیں گے +

۱۔ زیادہ تر ہر قسم کی پیش اور اسہال میلے پانی کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ مریض کے پانچانے اور پیشاب میں اس بیماری کے کپڑے کثرت سے ہوتے ہیں۔ اور اکثر پانچانے کنوؤں اور پانی کے چشموں کے قریب

ہوتے ہیں اور بارش سے غلاظت بہ کر اُن کنوؤں اور چشموں میں چلی جاتی ہے اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لاپرواہ لوگ غلاظت ندیوں کے اندر یا کنوؤں کے قریب پھینک دیتے ہیں۔ اور جو لوگ اُن کنوؤں اور ندیوں کا پانی بغیر اُبالے پیتے ہیں اُن کو اسہال اور بخش ہو جاتی ہے۔ اس لئے جو پانی پینے یا منہ و دانت صاف کرنے کے لئے استعمال کروا سے پہلے اُبال لو +

۲۔ کھانے پینے کی چیزوں کو بغیر اتھ دھوئے ہرگز نہ چھوؤ +

۳۔ اگر کھانا ایسے برتنوں میں رکھا ہو جو دھو کر صاف نہیں کئے گئے۔ یا اگر کھانا زمین پر گر پڑے تو ممکن ہے کہ ایسے کٹرے اُس میں لگ جائیں جن سے بخش اور اسہال پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر مرتبہ جب فستری ڈھانپنے کے کپڑے اور رکابی استعمال کیے جائیں تو اُن کو گرم پانی سے دھو لینا چاہیے اور کھانا جو زمین پر گر پڑے وہ پھینک دیا جائے اگر وہ گرم پانی میں ڈال کر صاف نہ ہو سکے یا میلہ حصہ کاٹ کر پھینک نہ دیا جائے +

۴۔ ہر ایک کھانے کی چیز کو کھینچوں سے بچاؤ۔ یہ کھیاں بخش اور اسہال کے مرض کے سبب کو کھاتی ہیں اور یہ غلیظ مادہ اُن کے پیروں میں چٹ جائے اور جب یہ کھینچوں صاف کھانے پر بیٹھتی ہیں تو بیماری کے لاکھوں کٹرے اُن پر چھڑکتی ہیں۔ (دیکھو مکتبوں سے بچنے کی ہدایت باب ۴۸) +

۵۔ کھانے کی اکثر چیزوں کو پکا لینا چاہیے اور جب کھانا پک چکے تو اُس کو ڈھانپ دیں تاکہ اُس پر کھیاں نہ بیٹھیں۔ اور ہر قسم کی سبزی کو جو بازار سے خریدی

جائے۔ ضرور پکا لینا چاہیے۔ صرف ایسی چیزیں جو کھولتے پانی میں دھو کر صاف کی جاسکتی اور پھیل جاسکتی ہیں۔ مثلاً کھیرا گٹری کی قسم کی چیزیں بغیر ابلے کھائی جاسکتی ہیں۔ ہر قسم کا پھل جو بازار سے آئے استعمال کرنے سے پہلے پھیل لینا چاہیے۔ اگر پہلے کھوتا پانی پھل کے اوپر ڈالا جائے اور پھر پھل ابلے تو بہتر ہوگا اس طرح پھل بالکل صاف ہو جائے گا +

خریدہ وغیرہ کی تراشی ہوئی چاکلیں جو بازار سے خریدی جاتی ہیں بہت زیادہ اسہال اور تھیش کا باعث ہوتی ہیں +

۶۔ گھر میں اگر کسی کو اسہال یا تھیش ہو جائے تو اس کے پانچانے کو پینے سے پہلے اس میں غیل وغیرہ قسم کی کوئی چیز ڈال دو۔ اس کا طریقہ باب ۴۴ میں بتایا گیا ہے۔ بعض کے استعمال کیے ہوئے کسی پیالے۔ قشتری۔ چلپی۔ بھاڑن وغیرہ کو گھر کا کوئی دوسرا شخص ہرگز استعمال نہ کرے +

۷۔ آنکھوں کو منہ کے اندر نہ ڈالو۔ ان سے بلی چیزیں چھوئی جاتی ہیں اور اگر ویسے ہی وہ منہ میں ڈالی جائیں تو ممکن ہے کہ تھیش کے کیرے جسم میں پھل پھانسیں۔ منہ کے اندر وہ پیسہ وغیرہ یا کوئی بلی شے کھولے صاف غذا اور پانی کے نہ ڈالنا چاہیے۔ ۸۔ جو نئی دست شروع ہوں فوراً ہی علاج شروع کر دو ورنہ ستر میں آرام سے لیٹ جاؤ۔ غذا میں بہت کم کرو اور صرف رقیق غذا استعمال کرو۔ فی الفور علاج شروع کرنے سے مرض خطرناک ہونے سے پہلے ہی رک جائے گا +

باب اسم

تب محرقہ یا ٹائفاؤڈ بخار

تب محرقہ ایک ایسا مرض ہے جو محرقہ کیڑوں سے پیدا ہوتا ہے عام طور پر یہ بخار تین ہفتوں تک رہتا ہے۔ لیکن بعض اوقات صرف ۷ سے ۱۰ دن تک رہتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامت بے چینی۔ درد سر اور سستی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ سارے بدن یا پیرو کے اطراف میں درد ہو۔ اکثر اس بخار کے شروع میں جاڑا لگتا ہے +

مرض کے شروع میں بخار صبح کے وقت ۱۰۱ ڈگری اور شام ۱۰۳ سے لے کر ۱۰۴ ڈگری رہتا ہے۔ نبض کی رفتار فی منٹ ۸۰ یا ۹۰ بار ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں بخار ایک دو دن کے بعد کسی قدر گھٹ جاتا ہے اور اگرچہ مرض بخاری میں مبتلا ہے وہ چلتا پھرتا رہتا ہے اور اسے مجبور ہو کر ۸-۱۰ روز تک بستر پر لیٹنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی +

اس مرض کے چند روز بعد عموماً بخار کی حرارت ۱۰۳ درجہ تک رہتی ہے۔ دوسری شکایت بہت ہوتی ہے۔ زبان پر سفیدی کی تہ جم جاتی ہے۔ غذا کی طرف رجحان بہت کم ہو جاتی یا بالکل نہیں رہتی۔ اور اگر غذا کھائی جائے تو کبھی کبھی نفے ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں نفخ اور درد رہتا ہے۔ کبھی قیہ ہوتا ہے اور کبھی تھلا دست آتا ہے اور مرض اکثر اوگھتا رہتا ہے +

بیماری کے دوسرے ہفتے میں بخار ترقی پر ہوتا ہے۔ سرخ سرخ دیتے مثل
 پتہ کے کانٹے کے پیٹ یا سینے پر دکھائی دیتے ہیں۔ زبان اور لبوں پر سیاہی مائل
 سجوری پٹری پڑ جاتی ہے۔ آٹھ یا دس مریضوں میں سے کسی ایک کی آنٹوں سے
 خون بھی آتا ہے۔ کبھی تو یہ خون ایسی کم مقدار میں آتا ہے کہ پانچ خانے میں تھوڑی سی
 سرخی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات خون اس کثرت سے آتا ہے کہ مریض مری جانے
 لگتا ہے۔ بعض اوقات مریض کو نہریاں ہوتا ہے اور اکثر قلعن کی شکایت رہتی ہے +
 تیسرے ہفتے میں بخار آہستہ آہستہ اترنے لگتا ہے اور بیماری کے شروع
 ہونے کے دن سے اکیسویں دن حرارت معمولی درجے کی رہ جاتی ہے۔ تیسرے
 ہفتے میں آنٹوں سے خون جاری ہونے اور ان میں سوراخ ہو جانے کا بہت
 خوف رہتا ہے +

بہر حال اگر بخار چند روز برابر رہے تو کسی قابل ڈاکٹر کو بلانا چاہیے کیونکہ
 وہ مریض کے خون کا امتحان کر کے بتا سکے گا کہ وہ محرقہ بخار ہے یا نہیں۔ تب محرقہ
 کے مریض کی تیمارداری بہت خبرداری سے کرنا چاہیے۔ اُس کے پانچ خانے اور
 پیشاب میں غنیل وغیرہ دافع عفونت چیزیں ملا دیں۔ اور جس قدر جلد مرض کی
 شناخت کی جائے اتنا ہی بہتر ہوگا +

علاج

محرقہ بخار میں دوائیں بہت کم فائدہ کرتی ہیں۔ ابھی تیمارداری اور
 مناسب غذا بہ نسبت دوا کے زیادہ فائدہ مند ہیں۔ بیمار کو خوب ہوا دار کمرے میں

رہنا چاہیے اور وہ پہلے ہی روز سے آرام بستر میں لیٹا رہے +
 زیادہ تر غذا رقیق ہو۔ اگر خالص تازہ دودھ مل سکے تو وہی غذا کھائے
 استعمال کیا جائے۔ مریض کو بلانے سے پہلے دو دو کو اُبال لینا چاہیے۔ اور شہد
 کو چھان لیں تاکہ کوئی سخت چیز اس میں نہ رہ جائے۔ اٹھا نیم یا کم اُٹھا ہوا چاول
 یا جھنے میدے کی ساخی۔ کھڑکڑ۔ خوب سبکی ہوئی ڈبل روٹی و دھوس بھی ہوگی۔
 (ایسے خوب چاکر کھائے)۔ جینا ہوا آلو۔ اُچے ہوئے چاول۔ مریض کو یہ غذا
 دے سکتے ہیں۔ (ان کھاؤں کے پکانے کی ترکیب باب ۴۷ میں بیان ہوئی
 ہے۔ بیمار کو ایک ہی وقت بہت کھانا نہ دیا جائے۔ اگر بیمار کی تیار داری کیلئے
 کوئی نرس نہ ہو تو اس کے بستر کے قریب آئے ہوئے پانی کی صراحی یا صاف گھڑا
 رکھ دیا جائے تاکہ بیمار جی بھر کر پانی پی سکے۔ تپ محرقہ کے بیمار کو بہت زیادہ پانی
 پینا چاہیے۔ کم از کم تین چار سیر پانی ہر روز پینا چاہیے +
 مریض کے منہ کو اکثر دھو دیا کرو اور اس کے دانتوں و زبان کو بریش سے
 رگڑ کر صاف کر دیا کرو۔ نسخہ نمبر ۱ استعمال کرو۔ (دیکھو باب ۵۰)
 اگر پیٹ میں درد ہو تو ۱۵-۲۰ منٹ تک سبک دو تاکہ درد رفع ہو جائے
 اگر اسہال ہو تو کاخی کا حقنہ دو۔ (دیکھو باب ۲۶-۱) اور اگر قبض ہو تو ہر دو
 دن گرم پانی کا حقنہ لگانا چاہیے۔ (دیکھو باب ۲۸) +
 بخار کی حرارت کم کرنے کے لئے مریض کے سارے بدن پر ٹھنڈے پانی
 میں ترکیا ہوا کپڑا یا سنچ آہستہ آہستہ پھیرو۔ چل ۱۵-۲۰ منٹ تک یا اگر ضرورت ہو

تو کچھ زیادہ دیر تک کرویدیں کو نکھار کر کے خشک کر دو۔ اور تھلے سے نہ بچھو۔
یہ بہت مفید تدبیر ہے۔ اس سے بخار کم ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو فرحت و آرام
محسوس ہوتا ہے۔ اس عمل سے زکام ہونے کا کچھ خوف نہیں۔ اگر بخار تیز ہو
تو دن بھر میں کئی مرتبہ ٹھنڈے پانی سے سپنج کر سکتے ہیں۔ ردیکھو نوٹ۔ صفحہ
۱۲۱ جس قدر ٹھنڈا پانی مل سکے اُس میں کپڑا جھگو کر دوسرے در کرنے کے لئے
مریض کے سر پر رکھو۔ اور چند منٹوں کے بعد کپڑا بھیجھگو لینا چاہیے +

اگر حاجت میں خون نظر آئے تو ۱۰ یا ۱۵ گھنٹے تک کھانے کو کچھ نہ دیا جائے
اگر برف مل سکے تو اُس کے ٹکڑے کپڑے میں لپیٹ کر پیٹ پر رکھ دو۔ پیٹ کو
ٹھنڈا کرنے سے خون بند ہو جائے گا +

جب بخار اُتر جائے اور مریض کو صبح معلوم ہونے لگے تو وہ دیر غم غذا
حالاتم گوشت اور ترکاریاں نہ کھائے +

تب محرقہ کے مریض کی تیمارداری کرنے میں یہ احتیاط رکھیں کہ وہ مرض دو ہفتوں
کو نہ لگ جائے۔ مریض کے تنوک۔ بول و براز میں محرقہ کے کیڑے بکثرت
رہتے ہیں۔ اس لئے ان سب میں دافع عفونت دوائیں ڈال دی جائیں۔
اگر بانی کور آڈفٹ مرکزی دستیاب ہو سکے تو بول و براز سینکھنے کے ایک گھنٹہ
پہلے اُس میں اُس کی ۵ اگرین ڈال دیں ردیکھو باب ۷ م کی ہدایت کہ کس طرح
بول و براز میں دافع عفونت دوائیں ملائی جاتی ہیں) کاغذ کے ٹکڑے پر تھوکتا
اور اُس کو جلا دینا چاہیے +

مریض کے استعمال کے لئے چھ۔ رکابی وغیرہ علحدہ ہوں اور اس کے برتن اور لوگوں کے برتنوں میں ملنے نہ پائیں۔ ان کو بیمار ہی کے کمرے میں رکھیں اور ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد گرم پانی میں اُبال کر صاف کر لیں۔ مریض کا بچا ہوا کھانا اور کوئی شخص نہ کھائے۔ اور تیار و اندر کو باورچی خانہ میں یا اس جگہ جہاں اور لوگوں کا کھانا پکاتا ہے جانا نہیں چاہیے +

مریض کا استعمال کیا ہوا تولیہ اور رومال اُبال کر صاف کر لیا جائے +
نرس بھی اپنی حفاظت کرے۔ ہاگرین بائی کلور آفٹ مرکری سیرم پانی میں ملا کر کمرے میں رکھ دے کہ جب مریض کو کھانا کھلائے یا ہاتھ دھلائے تو اس نوٹشن سے اپنا ہاتھ دھولیا کرے +

مریض کے شفا پانے کے بعد بستر کے اوپر کی درسی کو جلادیں۔ پینے اور بچانے کے کپڑوں کو اُبال لیں۔ کمرے میں سینڈی کرادیں۔ اور ہاگرین بائی کلور آفٹ مرکری ایک سیر پانی میں نوٹشن بنا کر فرش کو زوب دھو لیں۔ (دیکھ باب ۴۴) کمرے کے صاف کرنے کی ہدایات کے لئے۔

مریض کو بیماری کی حالت میں اور شفا پانے کے بعد دو تین ہفتوں تک اس کے پیشاب کے کیڑے ہلاک کرنے کے لئے اور وگروہین ہر روز دیتے رہیں +
تب محرقہ کی روک تھام

یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ جس سے ہر شخص محفوظ رہ سکتا ہے جو اس امر کی احتیاط کرے کہ اس کے منہ میں کیا چیز جاتی ہے۔ کیڑے کھانے اور پانی میں

ہوتے ہیں اور صرف منہ کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ غلاظت اکثر ایسی جگہ
پھینکی جاتی ہے جہاں سے اُس کا کچھ حصہ کنوئیں۔ تالاب اور پانی کے چشموں
میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے پینے اور منہ ہاتھ یا کھانے کی چیزیں دھونے کے لئے
ہمیشہ اُبالا ہوا پانی کام میں لانا چاہیے۔ محرقہ بخار کے جراثیم اکثر دودھ میں ہوتے
ہیں اس لئے تازہ دودھ کو استعمال سے پہلے اُبال لینا چاہیے +

اکثر گھونگھے۔ جھنگے۔ کیکڑے وغیرہ کھانے سے محرقہ بخار ہو جاتا ہے۔
یہ چیزیں انسان کے کھانے کی نہیں۔ لیکن اگر استعمال کی جائیں تو اُن کو بہت
اچھی طرح اُبال لینا چاہیے +

جن کھیتوں میں سبزی ترکاری پیدا ہوتی ہے وہاں اکثر انسان کی
گندگی کی کھاد ڈالی جاتی ہے۔ اور گندگی میں جو بیماری کے پھرے ہوتے ہیں
وہ سبزی کی جڑ اور پتیوں میں چٹ جاتے ہیں اس لئے سبزی کو استعمال کرنے
سے پہلے پکا لینا چاہیے۔ پھل بھی ایسے لوگ توڑتے ہیں جن کے ہاتھ بہت
میلے رہتے ہیں۔ اور توڑنے کے بعد سیلی جگہوں میں جمع کئے جاتے ہیں اسلئے
پھل کو کھولنے پانی میں دھو کر اور پھر پھیل کر کھانا چاہیے +

کھجیاں بھی محرقہ بخار پھیلاتی ہیں۔ یہ بیماری پھیلانے کا اس قدر باعث
ہیں کہ عام غصیوں کو ”تب محرقہ کی کھجی“ کہا گیا ہے۔ باورچی خانے کے دروازے
اور کھڑکیوں پر تار کی جالی لگاؤ تاکہ کھجیاں اندر نہ جاسکیں۔ اور کچے ہوئے
کھانے کو بھی تار دار الماری میں رکھو جہاں کھجیاں اندر نہ جاسکیں۔ اور جب

کھانا دسترخوان پر رکھا جائے تو اسے جالی سے ڈھانپ دو تاکہ کھیاں
اس پر بیٹھنے نہ پائیں (دیکھو تصویر صفحہ ۳۰) +

رکابی۔ مچھہ۔ پیالہ۔ تولیا۔ رومال وغیرہ جسے محرقہ بخار کے مریض نے
استعمال کیا ہو اسے بغیر اُبالے ہرگز استعمال نہ کرو۔ کھانے کی جوتے سبھی ایسے
مریض کے کمرے میں دھری ہو اسے نہ کھاؤ۔ تپ محرقہ۔ اسماں۔ ہمیش۔ اور
ہیضے کے کپڑے تالابوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے کسی تالاب میں مت
سناؤ۔ ایسا نہ ہو کہ کچھ پانی منہ میں چلا جائے اور اس کے ساتھ مہلک بیماری
جسم کے اندر سرایت کر جائے +

نہ مانہ حال میں محرقہ بخار کے روکنے کے لئے ایک نیا طریقہ دریافت ہوا ہے



تپ محرقہ۔ ہیضہ وغیرہ پھیلنے والا بکٹری

چھپک سے محفوظ رکھنے والے ٹپکے کی مانند ہے۔ محرقہ بخار روکنے کے لئے دوا
ویکسٹین سوئی والی پچکاری سے جسم میں داخل کیجاتی ہے۔ اور جن پر عمل
کیا جاتا ہے وہ دو تین سال اس بخار سے محفوظ رہتے ہیں جن جگہوں میں کثرت
سے تب محرقہ ہوتا ہے اور جن کو اکثر سفر کرنا پڑتا ہے اور جو کھانے پینے میں بہت
احتیاط نہیں کر سکتے اُن کو یہ ٹیکہ ضرور لگوانا چاہیئے +

تب محرقہ کو روکنے کے لئے سب سے بڑھکر جہانی قوت ہے۔ شراب۔
تباکو۔ پان۔ ڈل۔ افیون۔ غرضیکہ ہر طرح کی بے عنوانی جسم کو کمزور کر دیتی ہے
اور تب محرقہ کے جراثیم کے لئے راستہ تیار کر دیتی ہے جس سے وہ باسانی
مبہم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر کسی کو اس سال۔ بدھنمی وغیرہ کی شکایت ہو
تو اُس کی غذا کی نالی میں فتور پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ بہت جلد محرقہ بخار
میں مبتلا ہو جاتا ہے بہ نسبت اُن کے جن کی غذا کی نالی درست رہتی ہے +



باب ۳۳

ہیضہ

ہیضہ کی وبا تقریباً دنیا کے ہر حصے میں پھیل چکی ہے۔ اور عموماً فی ۱۰ اور بیسوں میں ضرور درم جاتے ہیں۔ یہ بیماری ایشیا کے اکثر بڑے بڑے شہروں میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ اس لئے ہر شخص کو یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ یہ بیماری کیسے پھلتی ہے تاکہ اس سے محفوظ رہنے کے لئے خبرداری کر سکیں۔ اور چونکہ ہیضہ ایک ایسی بیماری ہے کہ وہ روزی طور سے ملک نہیں۔ اس لئے سب کو جان لینا چاہیے کہ اس کا سب سے موثر علاج کیا ہے +

اس بیماری کا سبب ہیضے کے کیڑے ہیں۔ یہ کیڑے غذا اور پانی کے ساتھ منہ کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یا منہ میں انگلیاں یا کوئی دیگر شے ڈالنے سے۔ جب یہ کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو اس سے ایک یا دو دن بعد یا زیادہ سے زیادہ پانچ دن کے عرصے میں ہیضہ وقوع میں آتا ہے۔ اگر کوئی ایسی شے کھائی یا پی جائے جس میں یہ جراثیم بکثرت ہوں تو صرف چند گھنٹوں کے اندر یہ نمودار ہو گا۔

علامات

اصلی ہیضے کی بیماری میں ذیل کی علامتیں پائی جاتی ہیں :-
کسی ایسی شے کے کھانے یا پینے سے جس میں ہیضے کے کیڑے موجود ہوں ۱۲

۱. انگٹے تک کھانے کے بعد شکم میں درد ہوتا ہے اور قبوڑے ہی عرصے کے بعد دست شروع ہو جاتے ہیں اور جلد جلد اُن کی شدت بڑھتی جاتی ہے یہاں تک کہ معدے سے چاول کی کابجی کے رنگ کا بہت تہلا پانی برابر چلا آتا ہے +

بعض حالتوں میں اس مرض میں سردی اور پیاس لگتی ہے۔ زبان پل ہوتی ہے۔ شکم میں درد ہوتا ہے اور دن میں تین چار تپے دست آتے ہیں۔ مریض سردی محسوس کرتا ہے۔ دوسرے دن دستوں کی تعداد بھت بڑھ جاتی ہے اور دتوں کی رنگت سفیدی دکن چاول کے پانی کی طرح ہوتی ہے اور بہت زیادتی کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اور تپے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے تپے میں کھائی ہوئی غذا نکلتی ہے۔ لیکن بعد میں تپے کی عبورت دستوں کی مانند چاول کے پانی کی طرح ہو جاتی ہے۔ پیاس شدت سے لگتی رہے۔ ٹانگوں۔ بازو۔ پشت اور سارے جسم میں بہت شدید درد ہونے لگتا ہے +

جس قدر مرض شدت میں بڑھتی جاتی ہے بیمار کی شکل سمیت ناک ہوتی جاتی ہے۔ آنکھیں اندر کو مٹس جاتی ہیں اور اُن کے گرد سیاہی مائل حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ناک پتلی اور نوکدار ہو جاتی ہے۔ گالوں میں گڈے پڑ جاتے ہیں۔ لب نیلے بدن سرد اور پسینے سے جھیکا رہتا ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کی جلد کی رنگت اس طرح کے ہاتھ کی جلد کی طرح ہو جاتی ہے جس نے اپنا ہاتھ تمام دن صابن کے گرم پانی میں تر رکھا ہو۔ آواز دھیمی۔ تنفس سرد۔ اور پیشاب میں قلت ہوتی ہے +

ہمیشہ مذکورہ بالا طریقہ سے ہیضہ شروع نہیں ہوتا۔ بعض اوقات مریض کو

کچھ عرصے تک معمولی اسہال آتے ہیں اور پچھے یہ پیچھے میں تبدیل ہو جاتے ہیں +
 بعض حالتوں میں پیچھے کا مریض بستر پر نہیں پڑ جاتا۔ اُس کو دست ہوتے
 رہتے ہیں اور وہ کمزور ہوتا جاتا ہے۔ پیشاب بہت کم ہوتا ہے۔ اس قسم کا مہیض بہت
 پھیل جاتا ہے کیونکہ بیمار تندرست لوگوں میں ملتا جلتا رہتا ہے +
 وہانی پیچھے میں مریض ایسا شدید ہوتا ہے کہ مریض اپنے ہاتھوں اور پیروں میں
 تشنج معلوم کرتا ہے اور بغیر دست ہوئے چند گھنٹوں میں مر جاتا ہے +
 بعض وقت یہ شدید علامتیں تو دفع ہو جاتی ہیں مگر یہ خطرہ رہتا ہے کہ گردہ
 کی حرکت بند ہونے سے پیشاب رک کر مریض مرنے جائے +

تشخیص

جب وقت ہیہ پھیلا ہو تو اس وقت خواہ کسی قسم کا اسہال ہو وہ شاید ہیضہ
 کا آغاز ہوگا۔ اس لئے فوراً اس کا تدارک کرنا لازم ہے۔ چاول کے پانی کی طرح شدت
 سے پائخانہ کا ہونا جلد کا سرد ہو جانا۔ خط و خالی میں گڈھے پڑنا۔ ہاتھوں پیروں میں
 سستی۔ ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں میں تھجری تشنج۔ پیشاب کی قلت یہ سب
 علامتیں اور آثار پیچھے کے ہیں +

چھوٹے بچوں کا مہیضہ

بچوں کے پیچھے کے وقت اکثر خلعت سے کام لیا جاتا ہے اس لئے کہ ان میں
 وہ علامتیں نہیں ہوتی ہیں جو بالغوں میں ہوتی ہیں۔ بہت صورتوں میں بچوں کے
 پیچھے کی علامت اسہال یا پیش کی مانند ہوگی (دیکھو باب ۲) بہت بچوں کو پیچھے میں

صرف خفیت اسہال اور تشنج ہوگا جب گرد و نعلیج میں ہیضہ پھیلا ہو اور کوئی تجربہ کار ہو جائے۔ پیٹ میں مروڑ اور دست قہری یا تشنج ہو تو اس کا علاج ویسا ہی کرو جیسے کہ سیفے کے مریض کا کیا جاتا ہے +

علاج

جتنا جلد ممکن ہو علاج شروع کرنا چاہیے اور جو نئی مرض کی تشخیص ہو جائے تو قریب کے حفظان صحت کے حاکم کو خبر دو اور مریض کو کسی بو شیا و ڈاکٹر کے سپرد کرو +
 دو اور دست کے شروع ہوتے ہی مریض کو بستری کرنا دو۔ پیشاب اور پاشخان کا برتن موجود رکھو تاکہ مریض کو بار بار اٹھنا نہ پڑے۔ سہالا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے نیموں کا عرق ملا کر تیر مقدار میں پینے کو دو۔ چاول کی کاجھی۔ یا انڈے کی سفید نمک کے پانی کے سوا کچھ کھانے کو نہ دو (دیکھو باب ۴۷)۔ اگر نے آتی ہو تو کچھ پر کیلیے کھانا روک دو۔ اور خوب پانی پینے کو دو پیٹ کو سینک دینے سے بہت فائدہ ہوگا۔ (دیکھو باب ۲۰) +

حال ہی میں سیفے کا ایک بہت ہی موثر علاج دریافت ہوا ہے، اس علاج میں نمک حل کیا ہوا پانی سوئی والی بچکاری کے ذریعہ رگوں میں داخل کیا جاتا ہے آدھ سیر کو لیتے ہوئے پانی میں ۱۰ گرین خالص نمک حل کیا جاتا ہے۔ اسکو ابال کر صاف کر لیتے ہیں پھر ٹھنڈا کر کے ٹانگ یا بازو کی رگوں میں سوئی لگاتے ہیں۔ معلوم شدہ علاجوں میں سے سیفے کا یہ بہترین علاج ہے۔ کئی بار اس دوا کو رگ میں داخل کرنا چاہیے۔ یہ علاج کوئی ڈاکٹر یا ہوش رازس کر سکتی ہے +

اگر کوئی ڈاکٹر یا ہوسپتال نہیں مل سکے تو ذیل کا علاج شروع کرو:-
 اس علاج کا بھی تجربہ حالی ہی میں کیا گیا اور بہت موثر ثابت ہوا۔ نمک
 کے حقے کے علاوہ پوٹے سیم پرین گنیٹ بھی دو۔ مریض کو تاکید کریں کہ وہ پانی کے
 بجائے پوٹے سیم پرین گنیٹ سولوشن پیے۔ ہر آدمہ سیر پانی میں ۵ یا ۱۰ اونس
 پوٹے سیم پرین گنیٹ ملا لو۔ اس سولوشن میں سے ۲ یا ۴ اونس لے کر ایک ہی دفعہ
 پلا دیا جائے۔ علاوہ انہیں ہر آدمہ گھنٹے بعد وہ گولی دج جس میں دو گرین پوٹے سیم
 پرین گنیٹ ہو۔ پوٹے سیم پرین گنیٹ کو تھوڑی کیونین اور سیلین میں ملا کر گولی
 بنا سکتے ہیں۔ جب گولی بن جائے تو اس پر کرائٹن چڑھا دینی چاہیے۔ پہلے دن آدمہ
 آدمہ گھنٹے کے بعد اس کی ایک گولی دیجائے۔ اس کے بعد ہر چوتھے گھنٹے بعد
 ایک گولی دی جائے +

جب دست کسی قدر کم ہوں تو مریض کو جاول کا کاغذ دے سکتے ہیں
 گوہیاری کے سب اہتار جاتے رہیں پر نمک کا عمل جاری رکھیں (دست بند
 ہونے کے بعد ٹینک ایسڈ اینا (حقنہ) جاری نہ رکھیں۔ مریض کو بتا قید سے
 زیادہ مقدار میں پانی۔ بیوں کا عرق ملا کر پینے کو دو +

تا وقتیکہ پیشاب نہ ہو لے مریض خطرے میں ہے۔ اور اسی وجہ سے
 نمک کا گرم عمل جاری رکھو جب تک گردے سے پورے طور پر اپنا کام کر کے پیشاب
 خارج نہ کریں +

اس سال اور پیش کی معمولی پینٹ اشتہاری دو امیں ہرگز استعمال نہ کرو۔

نہ کسی قسم کی شراب پلاؤ +
 پیسنے کے مریض کی تیمارداری کرنے والوں کے لئے ہدایتیں
 سب سے پہلے یہ ضرور ہے کہ پیسنے کا مریض پیسنے کے الگ ہسپتال میں پوچھنا
 جائے۔ اور اگر ایسا ہسپتال نہ ہو تو مریض الگ کمرے میں رکھا جائے۔ جس میں
 ایک بلیک۔ ایک کرسی۔ پور ایک مینر ہو۔ کمرے کی کھڑکیاں کھلی ہوں اور اگر ہو سکے
 تو دروازہ اور کھڑکیاں جالی سے بند ہوں تاکہ کھیاں اندر داخل نہ ہو سکیں +
 پیسنے کا ایک مریض بھی سارے گاؤں یا شہر کو پیسنے میں مبتلا کر سکتا ہے اگر
 اُس کے پائخانے اور پیشاب میں فیل وغیرہ دافع عفونت چیزیں نہ ڈالی جائیں
 غلاظت کسی برتن میں اکٹھا کرو اور اُس میں برابر ایک ہزار حصے میں ایک حصہ
 بانی کلورائنڈ آف مرکری لوشن ملاؤ (آدھ سیر پانی میں ۱/۲ گرین مرکری ملا کر
 لوشن تیار کرو)۔ لوشن ملانے کے ایک گھنٹے بعد اُس غلاظت کو پھینکنا چاہیے
 یہ غلاظت کسی کنوئیں کے پاس یا تالاب میں پھینکی نہ جائے +
 اگر بانی کلورائنڈ آف مرکری نہ مل سکے تو کسی کنوئیں باندی سے کم از کم
 ایک سو فٹ دور رکھو مگر اُس غلاظت کو اُس میں ڈال کر ٹی سے پاچونے سے پارا کھ
 سے بھر دو۔ صرون خشک موسم میں ہی یہ طریقہ برتا جا سکتا ہے۔ اگر برسات کے دنوں
 میں کوئی دافع عفونت دوا نہ مل سکے تو غلاظت کو کسی ٹین کے برتن میں ڈال کر
 ابال ڈالو اور تب باہر پھینک دو +
 پیسنے کے مریض کی غلاظت میں پیسنے کا اس قدر تیز زہر ہوتا ہے (پیسنے کے

کیڑوں کی وجہ سے) کہ ایک بوند رائی کے دانے کے برابر اگر کسی کھانے یا پانی میں
 چڑ جائے تو اس کے استعمال کرنے والے کو ممکن ہے کہ فوراً مہینہ ہو جائے +
 جس برتن کو مریض نے استعمال کیا ہو جب تک اس کو کھولتے پانی میں چھوڑا
 نہ دھو لو کرے سے باہر نہ لیجاؤ جس شے کو مریض اپنے ہاتھ یا لبوں سے چھوتا ہے
 اس میں نہ رہے (کیونکہ مہینے کے کیڑے اس کے ہاتھوں اور لبوں پر موجود ہیں)
 اس لئے کوئی دوسرا شخص اسے نہ چھوئے۔ جو نرس مریض کی خدمت کرتی ہے
 وہ اپنے ہاتھوں کو اکثر اسے... ابائی کورنڈ آف مرکری سولیشن سے دھو لیا
 کرے۔ وہ اپنی انگلی کبھی اپنے منہ میں نہ ڈالے۔ مریض کے کمرے میں کوئی چیز نہ کھائے
 اور کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھو لے اور پھر چند لمحوں تک مرکری ٹوشن
 میں ڈبائے رکھے +

جب مریض کو شفا ہو جائے تو جس کمرے میں مریض تھا اور اس کا تمام
 سامان، باب ۷ کی ہدایات کے مطابق صاف کیا جائے +

افراد کسے مہینے سے محفوظ رہ سکتے ہیں
 یہ تو اکثر لوگوں کو معلوم ہو گا کہ تندرست شخص میں جو کسٹک جو س ہوتا ہے
 اس سے مہینے کے کیڑے مر جاتے ہیں بشرطیکہ ان کی تعداد از حد کم نہ ہو۔ بس اس
 بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے یہ امر لازمی ہے کہ معدہ اور انٹریاں تندرست ہوں
 اور سارا جسم بھی تندرست ہو۔ وہابی مہینے کے دنوں میں اکثر یہ بیماری انہیں
 لگتی ہے اور وہی سب سے پہلے مرتے ہیں جو نشے کی چیزیں پیتے ہیں +

ایسے لوگوں کو ہیضہ لگنے کا خطرہ ہے جو خالی معدے پیسنے کے کپڑوں کو
 جسم میں آنے دیتے ہیں یا جس وقت کہ وہ خشکے ہاندے ہوں +
 پیسنے کے کپڑے ہمیشہ ستھ کے راستے داخل ہوتے ہیں اس لئے اس
 بیماری سے مطلقاً محفوظ رہنے کے لئے یہ ضرور ہے کہ جو چیز وہ کھاتے یا پیتے ہیں اس کو
 ضرور اُبال لیں اور اُبالنے کے بعد اُس شے پر کبھی بیٹھنے نہ پائے +
 انگلیوں کو ستھ میں نہ ڈالیں +

بعض اوقات کچے پھل یا ترکاری کھانے سے یہ بیماری لگ جاتی ہے۔ ۱۔
 بابوں میں مندرجہ آیات پر عمل کر دنا کہ پیسنے سے بچے رہو۔ اُن بات کو عوام کی
 آگاہی کے لئے متعدی پیسنے کے ایام میں ہم مختصر اِبیان دہراتے ہیں +
 ۱۔ یہ امر یقینی ہو کہ پینے کا پانی یا جس سے دانت اور ستھ صاف کئے جاتے
 ہیں وہ اُبالا گیا ہے +

۲۔ جب تک غذا خوب پکائی نہ گئی ہو اور گرم گرم دسترخوان پر نہ آئے
 اُسے مت کھاؤ +

۳۔ خربوزے۔ کھیرے اور کچے پھل نہ کھاؤ +

۴۔ بازار سے جو چیز خریدتے ہو وہ خطرناک ہے اور جب تک اُسے پہلے
 اُبال نہ لو اُسے ہرگز نہ کھاؤ +

۵۔ ایسی کسی شے کو نہ چھو۔ مثلاً تولیا۔ رومال۔ بستر کی چادر پیالے یا
 چمچے۔ جن کو پیسنے کے مریض نے استعمال کیا ہو جب تک کہ وہ اُس کمرے سے نکلنے

کے بعد اچھی طرح اُبال نہ لی گئی ہوں +

۶۔ کھیاں۔ چوٹیاں وغیرہ پیسنے کے کپڑوں کو پھیلاتی ہیں۔ کھانے کی چیزوں کو دھواں پکھڑا کر کے پکھڑا کر کے نہ پھینک سکیں۔ اس بات کی بڑی خبر داری کی جائے کہ جب کھانا پک چکے ایسے طور سے دھواں پکھڑا کر کے کھیاں اُس پر بیٹھ نہ سکیں +

۷۔ کھانے یا پینے کی چیزوں کو جھونے سے پہلے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے خوب دھو لو +

۸۔ حق الامکان اُن لوگوں سے نہ ملو جو ایسے خاندانوں یا گھروں میں رہتے ہیں جہاں وہائی ہیضہ پھیلا ہوا ہے +

۹۔ سفر کرتے وقت اپنے پانی پینے کا پیالہ۔ اپنی چمچی۔ توبیا وغیرہ ساتھ لے جاؤ۔ کیونکہ ہوشموں۔ ریلوں وغیرہ میں پیالوں چمچیوں وغیرہ کا استعمال خطرناک ہے +



باب ۳۳

ٹائیفس بخار۔ ڈنکیو بخار (نگلٹرا) اور طاعون۔ ٹائیفس بخار۔
ٹائیفس بخار ایک ایسی بیماری ہے جس کے مختلف نام ہیں مثلاً قید کا بخار۔
جواز کا بخار۔ زمانہ بخار وغیرہ۔ ان ناموں سے اس بیماری کی کیفیت معلوم ہو سکتی
ہے۔ یعنی یہ ایسی بیماری ہے جو ایسے لوگوں میں پائی جاتی ہے جن کو خوراک کافی
نہیں ملتی۔ یا جو لوگ گنجان اور گندی جگہوں میں رہتے ہیں۔ جن علاقوں میں کل پڑا
رہتا ہے ان علاقوں میں یہ بیماری آنت برپا کرتی ہے +

یہ نوعوبی معلوم ہو گیا ہے کہ یہ بخار بدن کی یا سر کی جوڑوں کے ذریعہ پھیلتا
ہے۔ ممکن ہے کہ دوسرے کیڑوں کے ذریعہ بھی پھیلتا ہو۔ مثلاً مکملوں وغیرہ
سے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ جس کو یہ بخار ہوگا اس کے پیشاب و پاخانے کے ذریعہ کھانے
کی اشیا یا پینے کا پانی آلودہ ہو کر یہ بیماری پھیلائے +

علامات

جب کسی کو ایسی جوئیں کاٹ لیں جو پہلے کسی ٹائیفس کے مریض کو کاٹ چکی
ہوں تو بارہ دن کے اندر اندر ایک نخت یہ بخار چڑھ جاتا ہے۔ پہلے ٹنڈہ معلوم ہوتی ہے
اس کے بعد حرارت بہت جلد بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ ہریان بھی ہو جائے۔
تیسرے چوتھے روز یہ بخار ۱۰۴ درجے کا اور کبھی کبھی ۱۰۶ درجے کا ہوتا ہے۔
اس کے بعد ۲ یا ۵ دن تک یہ بخار مہج کے وقت کچھ کم ہوگا۔ لیکن شام کو حرارت

۱۰۳ یا ۱۰۴ درجے تک پہنچ جائے گی۔ عموماً چودھویں روز یہ بیماری یک شخصیت جاتی رہتی ہے۔ بخار کے اُترنے وقت پسینہ کثرت سے آتا ہے +

بیماری کے دوسرے یا تیسرے دن بعد بدن پر پھنسیاں جیسی مکلی آتی ہیں خاص کر بازوؤں اور کندھوں پر۔ پہلے پہل یہ پھنسیاں کھسروہ کے دانوں کی طرح دکھائی دیتی ہیں۔ کچھ دیر بعد جو پھنسیاں پہلے مکلی تھیں اُن میں سیاہ رنگ کا نقطہ سا نظر آتا ہے +

علاج

دوائیوں سے یہ بیماری ابھی نہیں ہوتی اور نہ اس کی میعاد گھٹتی ہے۔ جو علاج باب ۳۱ میں تب مقررہ کا بتایا گیا ہے وہ ٹائیفس بخار میں استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ مریض کو بستر پر لٹا دو۔ بہتر تو یہ ہوگا کہ مریض کی چار پائی گھر کے باہر ہو۔ برآمدے میں یا کسی دیگر سایہ دار جگہ میں جہاں سوریج سے محفوظ رہ سکے مریض کو ابلا ہوا پانی کثرت سے دو۔ اور پھلوں کا رس بھی دو۔ اس کو چاولوں کی کانبھی اٹھائے۔ شوربہ کسٹرڈ۔ ڈبل روٹی کا تھنا یا سنکا ہوا انگڑا۔ اور ابلا ہوا دودھ بھی دے سکتے ہیں +

اس بیماری سے کیسے بچیں؟

یہ بیماری اُن لوگوں کو نہیں لگتی جو صاف گھروں میں رہتے اور صاف پکڑا پینتے ہیں۔ کیونکہ ایسے لوگوں کے بستر اور کپڑوں میں جو بیں نہیں ہوتیں اگر کسی کے پڑوس میں ٹائیفس بخار ہو تو جو بوں کے کاٹنے سے خبرداری

کریں۔ اگر ایسے بیماروں کے درمیان جانا پڑے تو ان کے کپڑوں کو نہ چھوئیں اور نہ ان کے بستروں پر بیٹھیں اور ان کے کسی کپڑے۔ ٹوپی۔ جوتی موزے وغیرہ کو جو ان مریضوں کے استعمال میں آچکے ہوں ہرگز نہ پہنے +

ایسے بیماروں کی تیمارداری کے وقت ان کے بستروں اور بستر کی چادروں کو خوب صاف رکھیں اور بیماروں کے بال کاٹ کر چھوٹے کر دیں اور جب مریض صحت یاب ہو تو اس کے بستر اور کپڑوں کو بال کر صاف کر لیں +
ڈنکیو یا لنگر اسٹنچر

ڈنکیو ایک متعدی بیماری ہے جو پھپھروں کے ذریعہ پھیلتی ہے جن پھپھروں میں ڈنکیو کا زہر ہوتا ہے ان کے کاٹنے کے ۳ سے ۶ دن تک میں یہ مرض نشوونما پاتا ہے۔ عموماً یہ بخار یکا یک شروع ہوتا ہے۔ پہلے جاڑا معلوم ہوتا ہے پھر جسم کے کسی حصے میں درد ہونے لگتا ہے۔ کبھی ہاتھ میں کبھی پیروں میں کبھی سر اور پیچھے اور کسی عضو میں بہت شدت کا درد ہوتا ہے۔ سر میں خاص کر پیشانی اور کپٹھی میں برداشت سے باہر درد ہوتا ہے۔ آنکھیں سوخ رہ جاتیں اور رطوبت سے بھر جاتی ہیں۔ بخار کی حرارت ۱۰۳ سے ۱۰۵ درجے تک بہت تیزی سے بڑھ جاتی ہے۔ کھانے کی اشتہا نہیں رہتی۔ کبھی کبھی اس بخار میں تھے اور امتلا بھی ہوتا ہے پتوں میں نہر لائن اور شیخ بھی ہوتا ہے۔ تیسرے دن بخار پسینے کے ساتھ اتر جاتا ہے۔ اور پیشاب بہت ہوتا ہے اور کبھی دست بھی شدت سے آنے لگتے ہیں۔ مریض کو ایک دو دن کے لئے ذرا فائدہ محسوس ہوتا ہے۔ لیکن در بدر شروع ہو جاتا ہے

اور بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔ دھڑکنے لگتا اور بازو پر سرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔
کچھ دیر تک بخار رہتا ہے اور جلد آجرتا ہے +

علاج

مریض کو بستر پر آرام رکھنا چاہیے۔ اور اس کے بچک بردن مات پھروں
سے بچنے کے لئے مسہری لگائے رکھو تاکہ پھر اسے کاٹنے کے بعد بیماری دوسرے
لوگوں میں نہ پھیلائیں۔ غذا کے لئے سوائے چاولوں کی کابھی یا نصف ابلے ہوئے
انڈے اور پھل کے اور کچھ نہ دیا جائے۔ بخار کے آتے ہی ایک خرداک رینڈی کا
تیل یا الیم سالت دو۔ سر کا درد دور کرنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا برن میں مچھو کر
سچر اس پر رکھو پینے کے لئے اُبلتا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے دو۔ پھل کارس یا لیموں کا
عرق دو۔ جسم کے جس عضو میں درد ہو اس کو سینک دو +
اس بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے پھروں کے کاٹنے سے بچنا چاہیے۔
ہمیشہ مسہری استعمال کرو اور سفر میں ساتھ رکھو +

طاعون

طاعون کو کالی موت یا پھوڑے والی طاعون بھی کہتے ہیں۔ یہ بیماری طاعون
کے کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے۔ پہلے یہ کیڑے چوہوں میں بیماری پیدا کرتے ہیں
تب چوہوں۔ بچھوؤں کے ذریعے یہ زہر انسان میں داخل ہوتا ہے اور یہ انسان
کے لئے مہلک و باہے جب یہ بیماری کسی جگہ میں پھیل جاتی ہے تو ہزاروں
کی جان لیتی ہے +

علامتیں

جب طاعون کے کیڑے کسی آدمی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو فوراً ہی یہ بیماری نشوونما پاجاتی ہے۔ عام طور پر تین دن میں یہ زہر اپنا کام کرتا ہے۔ ایک ایک لرزہ سے بخار بڑھتا ہے اور اس شدت سے ترقی کرتا ہے کہ آن کی آن میں ۱۰۴ یا ۱۰۵ درجے تک پہنچ جاتا ہے۔ سر میں پیٹھ میں اور اعضا میں درد ہونے لگتا ہے۔ تھ اور دست بھی شروع ہو جاتے ہیں چند گھنٹوں ہی میں آنکھیں سرخ ہو جاتیں اور چہرے پر خوں اور پریشانی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں کبھی کبھی بخار ۱۰۴ درجہ تک بڑھ جاتا ہے اور ایسی حالت میں مریض مرجاتا ہے +

اگر مرض خفیف درجے کا ہے تو بخار عموماً ۱۰۴ درجے تک رہے گا۔ مختلف اقسام کی گلٹیاں ران کے نیچے بغل میں اور گے میں نکلتی ہیں اور بہت درد کرتی ہیں۔ جب تک بیماری رہتی ہے مریض کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے اور اکثر زبان بھی ہو جاتا ہے +

طاعون کے شروع ہونے کے چند ہی گھنٹے بعد موت واقع ہو سکتی ہے۔ ایک قسم کا طاعون کالی موت یا واکملا ہے۔ یہ نام اس لئے دیا گیا کہ جلدیر کا لے جانے نکل آتے ہیں۔ یہ بہت مہلک وبا ہے۔ اس میں انسان دو دن کے اندر ضرور ہی مرجاتا ہے۔ ایک قسم کے طاعون کو مونوٹک پلیگ کہتے ہیں۔ اس کا اثر پیچھے پھڑوں پر ہوتا ہے۔ اس میں عموماً دو تین دن کے اندر موت واقع ہوتی ہے +

علاج

منابت مفید و موثر علاج طاعون کا یہ ہے کہ ٹیکہ لگوا یا جائے جس سے طاعون کے کیرٹوں کا زہر مر سکے۔ طاعون کے مریض کی اطلاع حفظان صحت کے حاکم کو فوراً دو۔ اور کسی قابل ڈاکٹر کی زیر نگرانی طاعون زدہ کو رکھو؟ مریض کو کسی کھٹکے جو ادا کرے میں بستر پر لٹا دو۔ اور کثرت سے ٹنڈا پانی پینے کو دو۔ بخار اُتارنے کے لئے بدن کو ٹنڈے پانی سے سپنج کرنا چاہیے۔ (جیسا کہ باب ۳۱ میں بتایا گیا)۔ (دیکھو نوٹ صفحہ ۱۰۱)

پانی کا بھیگایا ہوا کپڑا سر پر رکھو اور اُس کو بار بار بدلتے رہو۔ کھانے کو شوربہ۔ چاول کی کاغی۔ نیم ابلتا ہوا انڈا وغیرہ دو (دیکھو باب ۲۷)۔

پہرہ

پہننے کی طرح طاعون سے بچنے کے لئے بھی پرہیز درکار ہے۔ سرکار کی طرف سے رفاہ عام کے لئے جو طریقے بتائے جائیں اُن پر بھی عمل کرو اور خاص خاص طریقوں کو بھی استعمال کرو۔

جن جگہوں میں طاعون پھیلا ہوا ہو وہاں کے باشندوں اور حکام کو چاہیے کہ وہ وہاں کے تمام چوہوں کو ہلاک کرادیں۔ بندوں سے یہ معلوم ہے کہ طاعون کا زہر انسان سے پہلے چوہوں میں داخل ہوتا ہے اور جب یہ مر جاتے ہیں تو جو پستوان کا خون پیتے تھے اُن کو انسانوں پر چڑھ جاتے ہیں۔ یہ پستوان طاعون کے مریض کو کاٹ کر اُس کے خون کو اپنے جسم میں لے آتے ہیں اور اس خون میں

طاعون کے کپڑے ہوتے ہیں اور جب یہ پتہ کسی آدمی کو کٹتے ہیں تو وہ کپڑے انسان کے بدن میں داخل ہو کر طاعون پیدا کرتے ہیں +
 جہاں چوہے نہیں وہاں طاعون بھی نہیں۔ جو لوگ چوہوں کے مارنے میں مشاق ہیں وہ چوہوں کے مارنے کی باقاعدہ کوشش کریں۔ پھندے۔ نہر۔ بلیاں اور چوہے پکڑنے والے گتے چوہوں کو مارنے کا موثر وسیلہ ہیں۔ اور سب سے موثر وسیلہ یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں اور غلہ کو ایسی جگہ میں رکھو جہاں چوہے نہ پہنچ سکیں +

چوہے خوراک کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ علاوہ انہیں اُن دیواروں اور فرشوں کو اٹھیر کر جہاں چوہوں کے بل تھے ایسی دیوار اور فرش بنائیں جنہیں چوہے بل نہ بنا سکیں۔ چوہوں کا امتحان کرنے کے ذریعہ حکام بتا سکتے ہیں کہ شہر کے کس حصے میں طاعون ہے اور کس حصے میں نہیں +

پلیگ سیرم دوائی کوہیکسین کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ جن کو اس دوائی کا ٹیکا لگایا جاتا ہے وہ اکثر طاعون سے بچے رہتے ہیں اور اگر ان کو طاعون بوجھ جائے تو وہ اس کثرت سے نہیں مرتے جس کثرت سے کہ بلا ٹیکہ کے لوگ مرتے ہیں۔ اگر کسی علاقے میں طاعون پھوٹ نکلے تو وہاں کے سب باشندوں کو چھوٹے سے بڑے تک یہ ٹیکا لگوانا چاہیے تاکہ اس بیماری سے بچ سکیں +

جب کسی شہر میں طاعون شروع ہوتا ہے تو آدمیوں کے پیار ہونے سے پہلے چوہے مرتے لگتے ہیں۔ اگر کوئی چوہا گھر کے اندر یا باہر راہ والے تو بہت

احتیاط کرو۔ اس کی خبر حفظان صحت کے افسر کو کرو اور جب تک افسر نہ آئے چہ
کوہ میں رہتے دو۔ چہ کو پھینکنے سے پہلے اُس پر کاربالک اسپڈ یا کھوتا ہوا
پانی ڈال دو +

پیتو کے کاٹے سے بچنے کے لئے جن میں کہ پلیگ کا زہر ہے جہاں طاعون
ہو وہاں نہ جاؤ۔ مٹی کانپل۔ کروڈ کوئل آیل۔ جیس فلوائڈ یا فینیل یا کلیم گھر
کے فرش پر چھڑکنے سے پیتوؤں کو دور کر سکتے ہو۔ دیواروں کے کنارے اور کنوئیں
میں اچھی طرح سے یہ چیزیں چھڑکو۔ چھڑکی کا سفوف بھی چھڑکنے سے پیتو نکلتا ہے +
اگر ایسے گھر میں جاتا پڑے جہاں کوئی طاعون سے بیمار ہے تو پہلے طاعون کا ٹیسٹ
کراؤ۔ اور علاوہ اس کے کسی موم جامہ کا لباس نہ او جس میں پاؤں کی جگہ بھی ہو
اُس کو پہننے سے پیتو بخاری جلد پر نہ چڑھ سکیں گے +
اگر یہ بیماری نوٹک پلیگ ہو تو زس کو چاہئے کہ اپنے منہ پر کوئی پتلا کپڑا
ڈال لے جس کے اندر پیتو نہ گھس سکے +

نوٹک پلیگ نہایت ہی متعدی بیماری ہے۔ ہوا کے ذریعہ اس بیماری
کے کیڑے ناک میں گھس جاتے ہیں اور اسی وجہ سے منہ پر پتلا نقاب ڈالنا
ضروری ہے +

باب ۳۴

بیری بیری

ابھی بہت دن نہیں ہوئے کہ یہ مرض ایشیا کے بہت سے حصوں میں بہت پھیلا ہوا تھا۔ اس کی علامتیں مختلف پیاروں میں مختلف ہوتی ہیں۔ بعضوں کے بازو اور ٹانگیں کسی قدر بیکار ہو جاتی ہیں۔ پنڈلیوں اور انگلیوں کے سروں اور پاؤں کے اوپر کی جلد کی حس جاتی رہتی ہے۔ مریض کی ٹانگیں تپل ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کی پنڈلی دبائی جائے تو وہ مارے درد کے چلائے لگتا ہے۔ ٹانگیں کسی قدر بیکار ہو جانے کے باعث مریض چلتے وقت ٹکھڑا ہوتا ہے۔ دور نہیں جانے پاتا۔ کہ اس کا دم اکھڑ جاتا ہے۔ رہ رہ کر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ آواز بہت دھیمی ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی تو بالکل ٹیٹھی ہو جاتی ہے +

بیری بیری کے بعض اور مریضوں کے بازو اور ٹانگیں اور جسم بہت سوج جاتا ہے۔ سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اگر پنڈلی کو دبایا جائے تو سخت درد معلوم ہوتا ہے۔ مگر بخار کسی مریض کو نہیں ہوتا۔ زبان سیلی نہیں ہوتی۔ البتہ کبھی اجابت بخوبی ہوتی ہے اور کبھی قبض ہو جاتا ہے +

جسم کے تمام اعصاب کی سوزش کا دوسرا نام بیری بیری ہے جو مثلاً اس کے زیر اہتمام ہوتے ہیں۔ سوزش کے اثر سے وہ یا تو بالکل یا کسی قدر بیکار

ہو جاتے ہیں۔ اس سوزش کا اثر اعصاب حسیہ پر اس درد میں نمایاں ہوتا ہے۔ جو جسم کے مختلف حصوں میں عسوس ہوتا ہے۔ جو اعصاب خون کی شریانوں چاوی رہتے ہیں وہ سوزش کے اثر سے شریانوں سے خون نکلنے سے نہیں روکتے اسوج سے قن۔ ہانڈوں اور ٹانگوں میں بلند حرکی سی سوجن پیدا ہو جاتی ہے +

بیری بیری کے اسباب

بیری بیری کا مرض خصوصیت سے ایسے آدمیوں کو ہوتا ہے جو بیشتر سفید چاول کھاتے ہیں۔ ماہرین علم کیمیا اس قسم کے چاولوں کی نہایت ہوشیاری سے دیکھ بھال کر کے یہ رائے ظاہر کی ہے کہ اس کا بیرونی چھلکا اور اندرونی حصہ یکساں نہیں ہوتے۔ جب چاول صاف کئے جاتے ہیں تو بیرونی چھلکا برباد ہو جاتا ہے۔ اس بیرونی چھلکے سے مراد مچوسی نہیں۔ بلکہ یہ وہ سرخی مائل چھلکا ہے جو مچوسی اترنے کے بعد چاول پر قائم رہتا ہے۔ اس سرخی مائل چھلکے میں بعض چیزیں ہوتی ہیں جن کی بدولت چاول جسم کی پردہش کے واسطے مفید ثابت ہوتا ہے۔ جب چاول صاف کئے جاتے ہیں۔ تو بیرونی سرخ چھلکا برباد ہو جاتا ہے۔ جو مفید بدن چیز بیرونی چھلکے میں پائی جاتی ہے وہ اور خوراکوں میں بھی ہوتی ہے۔ خاصکر مٹر۔ سیم میں یہ چیز کثرت پائی جاتی ہے۔ پس جو لوگ صاف چاول اور مچولی کے علاوہ سبزی ترکاری اور مٹر سیم وغیرہ بھی کھاتے ہیں انہیں بیری بیری کی بیماری لاحق نہیں ہوتی +

بیری بیری کی دست برد سے ننھے بچے بھی محفوظ نہیں رہ سکتے بعض مقامات

میں مثلاً سید (پاپہ تخت جزائر طبائیں) میں ایک سال کے چھٹے بچے مرتے ہیں۔ ان کی تعداد کثیر اس مرض کے باعث ہلاک ہوتی ہے۔ گو ننھے بچے سفید چاول نہیں کھاتے مگر ان کی مائیں ضرور کھاتی ہیں۔ جن کے دودھ میں اس چیز کی کمی پائی جاتی ہے۔ جو بچے کی توانائی اور تندرستی کے واسطے اس قدر ضروری ہے۔ اس وجہ سے اس دودھ کو پینے سے بچے بیری بیری میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

جب بچہ اس بیماری سے بیمار ہوتا ہے تو حسب ذیل علامات رونما ہوتی ہیں:- چونکہ ننھے ننھے بچے ماں کی چھاتی کا دودھ پی کر رہتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ دو مہینے کی عمر میں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جب شروع میں بچہ بیمار نہیں معلوم ہوتا تو اس کا چہرہ بھرا ہوا اور پیار معلوم ہوتا ہے۔ وہ غٹ غٹ دودھ پیتا ہے اور خوشی خوشی کھیلتا اور غل بھاتا ہے۔ مگر باوجود اس کے بھی اس کا منہ اور ناک قدرے نیلا سا معلوم ہوتا ہے۔ وہ کچھ بے چین سارہتا ہے۔ اسے خاطر خواہ نیند نہیں آتی۔ اس کی آواز بیٹھ جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں بیمار ہونے کے بعد ہی بچہ یکایک چلا اٹھتا ہے۔ اور برابر زور زور سے روتا رہتا ہے۔ پھر اس کے ہاتھ پاؤں اٹیٹھ جاتے ہیں اور وہ چند ہی گھنٹے میں ٹرپ ٹرپ کر جان دے دیتا ہے۔ بعض بچوں کو قبض ہو جاتا ہے۔ اور سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ بچہ کراہتا اور لباً سانس لیتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے اس کا سانس اور نبض تیز ہو جاتی ہے۔ مگر بخار نہیں ہوتا۔ اگر احتیاط سے باز پرس کی جائے تو یہ بات ظاہر ہوگی کہ اس کی ماں سفید چاول کھانے کی

عادی ہے +

بیری بیری کا انسداد

جو کچھ اوپر بیان ہوا ہے اس سے بالواسطہ یہ بات ظاہر ہو جائے گی کہ اس مرض کا انسداد کس طرح ہو سکتا ہے۔ بیماری دیگر ہاری یہ مراد ہے کہ صاف پکچلے چاول ہرگز نہ کھاؤ۔ بلکہ معمولی سادہ چاول استعمال کیجئے جائیں۔ اس طریقے سے اس املاک بیماری کا بغیر اضافہ خرچ بخوبی انسداد ہو سکتا ہے۔ چاول جا بے صاف ہوں یا سادہ۔ بھوک ایک جیسی لگتی ہے۔ اگر چاولوں کو بھوسی سے عمدہ کرنے کے بعد صاف پکچلے کرنے کا مذموم دستور ترویج نہ ہوتا جس سے ان کا سُرخ مائل بیری بیری چھلکا برباد ہو جاتا ہے تو بیری بیری جیسا طعون مرض پیدا نہ ہوتا جو ایک طرح کی بولناک بلا ہے +

یہ نہایت ضروری ہے کہ جو لوگ بیری بیری کے پیدا ہونے کا سبب جانتے ہیں۔ ان کا فرض ہے کہ وہ دوسروں کو صاف چاول کھانے کے ملکِ خناخ سے متنبہ کر دیں۔ معمولی چاول صاف پکچلے چاول سے بدرجہا اچھے ہوتے ہیں۔ اس لئے سمجھدار لوگوں کو چاہیئے کہ دوسروں کے واسطے نیک نمونہ قائم کرنے کے مقصد سے رنگوں کے سفید چاول نہ کھائیں۔ بلکہ معمولی دیسی چاول کھایا کریں۔ یہ امر ذہن نشین کر لیتا بھی ضروری ہے کہ چاول کے ساتھ تری مچھلی ہی نہ کھایا کریں بلکہ دال ضرور کھانی چاہیئے +

بیری بیری کا علاج

پیری پیری کے انسداد کی جو ترکیب پہلے بیان ہو چکی ہے۔ اگر بیماری کی بُری صورت اختیار کرنے سے پہلے اس پر عمل کیا جائے تو شفا ضرور ہوگی۔ اور جب یہ بیماری غالب آجائے تو اس دوا کا استعمال لازم ہے جو اس گرد سے نکالی جاتی ہے جو چاول صاف کرنے کے وقت جھڑتی ہے +

نوٹ پیری پیری کا علاج

پیری پیری کے علاج کے متعلق مزید براں حسب ذیل امور کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ پیری پیری کی علامات پہچان کر بھٹ پٹ علاج کرانے سے جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔ مریض کو آرام سے ٹٹا دینا چاہیے۔ ہاتھ اور پاؤں کی مالش کی جائے۔ پاؤں گرم پانی میں ڈالنے چاہئیں۔ معدے پر کبھی ٹھنڈے پانی کی اور کبھی گرم پانی کی بوتل رکھنا چاہیے۔ ریڈی کے تیل سے معدے کو صاف کر دینا چاہیے یا کسی دوسری مہل شے سے۔ اسے کھانے کو ایسے چیزیں دی جائیں جو انسان کی توانائی اور تقویت کے واسطے ضروری ہیں۔ جھوٹا میچ بھر یا زیادہ سے زیادہ ایک جھوٹا میچ کھولتے دو دھ میں گھول کر کھانے کے بعد ہی پینا چاہیے۔ اس بیماری کے مریضوں کے واسطے حسب ذیل خوراک مفید سمجھی جاتی ہے۔

نرم پختے ہوئے انڈے۔ دو دھ شرسیم وغیرہ۔ ڈبل روٹی۔ میوں کا عرق اسب ناگ۔ اخروٹ۔ اور باناری وٹے میں۔ جب جملہ علامات مٹ جائیں تو بھی کئی دن بلکہ کئی ہفتے تک کھانے پینے میں احتیاط ضروری ہے +

باب ۳۵

کرم امعا

بہت نئے کیڑے ایسے ہوتے ہیں جو انسان کے جسم کے اندر بھونپ رہتے اور پرورش پاتے ہیں۔ ان میں سے بعض زیادہ اور بعض کم ضرر دیا کرتے ہیں۔ اس باب میں صرف عام قسم کے کیڑوں کا ذکر ہوگا +

شکلی کیچڑے

ان کیڑوں کا جسم گول گردوں سرے ٹوک دار ہوتے ہیں۔ ان کی لمبائی کم از کم چار انچ اور زیادہ سے زیادہ چار انچ ہوتی ہے۔ گویہ چھٹائی تھری ہی میں رہتے ہیں مگر کبھی کبھی معدے میں بھی جا پونچتے ہیں۔ بعض مرتبہ وہ قے کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ باطن میں رہتے پھرتے ہیں۔ اگر وہ بچے کی ہوا کی نالی میں جا گھسے تو اس کا دم گھٹ جاتا ہے۔ اگر بچے کے پیٹ میں جا جا رہی کیچڑے ہوں تو کوئی خاص علامت نمایاں نہ ہوگی۔ لیکن اگر زیادہ کیڑے ہوں گے تو بچے کی سبک کم ہو جائے گی اور کبھی کبھی اس کا جی متلائے گا۔ کبھی کبھی پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ ناک کھانا اور سوتے وقت دانہ پینا بھی ظاہر کرتا ہے کہ اس کے پیٹ میں کیچڑے ہیں۔ پانخانہ معائنہ کر کے ڈاکٹر خردین سے بتا سکتا ہے۔ کہ آیا اس کے معدے میں کیچڑے ہیں یا نہیں +

علمان

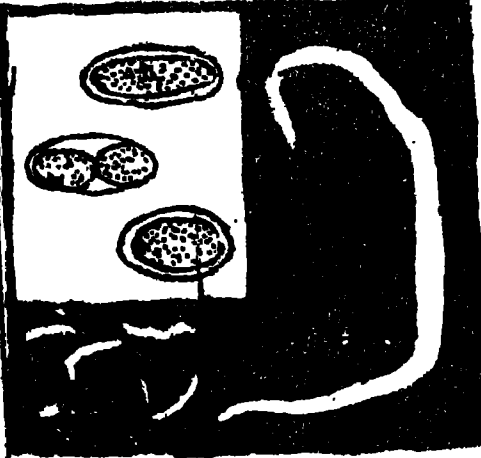
جس بچے کے پیٹ میں کیرے ہوں اسے دوپہر کے وقت کسٹرائل پلا دو۔
 اور اسی دن شام کے وقت آدھ گرین سٹونین کھلائی جائے۔ اگر اس دوا
 میں ذرا سی چینی ملا دی جائے تو بچہ اسے شوق سے کھا جائے گا۔ پھر دوسرے دن
 صبح ہی اور آدھ گرین سٹونین دینا چاہیے۔ اور پھر دوپہر کو اتنی ہی دوا سٹونین
 پھر کھلانا چاہیے۔ اس کے کوئی دو گھنٹے بعد کسٹرائل کی ایک اور خوراک پلائی
 جائے۔ بچے کے پیٹ سے کچھ بکھڑے نکالنے کی جب تک دوا دی جائے۔ تو اسے
 سبزی ترکاری نہ دیکھائے بلکہ اسے چاول۔ شوربہ اور انڈا دینا چاہیے۔ اگر
 کھانے میں پرہیز نہ کرایا جائے تو سٹونین کے اثر سے بچے کے پیٹ کے کیرے
 ہرگز ہلاک نہیں ہوں گے +

یہ ممکن نہیں ہے کہ بچے کے پیٹ میں کچھ بکھڑے پیدا نہ ہوں۔ اس واسطے
 یہ ضروری ہے کہ اسے ہر سال سٹونین کی چند خوراکیں دی جائیں۔ اگر بچے کے
 پیٹ میں دروند نہ ہو۔ یا اس کا جی نہ متلائے تو اس سے یہ سمجھنا چاہیے کہ اس کا
 پیٹ دو چار کیتروں سے کلیتہً خالی ہے۔ وہ ہاضمہ میں رخنہ انداز ہوتے ہیں اور
 خون جسم کے ہر حصہ میں نہیں پہنچ سکے گا۔ جس سے جسم کا نشو و نما میں
 خلل واقع ہوتا ہے +

سٹونین زہریلی دوا ہے اس وجہ سے تھوڑی مقدار میں دینی چاہیے۔
 جب یہ دوا بچے کو دی جاتی ہے تو اس سے پیشاب زرد ہو جاتا ہے اور اسے

عام طور پر زردی ہی زردی بھولی دکھائی دے گی۔ مگر اس کا کوئی نقصان نہیں ہے یہ کیفیت جلد رفع ہو جائے گی +
 کچھ بچوں سے بچنے کا طریقہ

بعض لوگ اس دہم میں مبتلا ہیں کہ کچھ بچے خود بخود بچنے کے پیٹ میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ بلکہ خدا اور پانی کے ذریعہ سے اس کیڑے کے انڈے بچنے کے پیٹ میں داخل ہوتے ہیں۔ کرم امعا بہت انڈے دیتے ہیں جو پائخانہ کے ساتھ باہر نکلتے رہتے ہیں۔ وہ زمین یا مالا یا



یا ندی نالوں میں پھیل جاتے ہیں۔ یا سبزی ترکاریوں میں پیوست ہو جاتے ہیں اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ پانی پکا کر پیا جائے اور بازار سے جو سبزی گھر میں لائی جائے اسے کچی نہیں بلکہ پکا کر کھانا چاہیے بچوں کو کھولتے پانی سے

دھونا اور پھیل کر کھانا مفید ہوگا۔ بچوں کو اپنی انگلیاں منہ میں ڈالنے سے منع کر دینا چاہیے کیونکہ ان کے سیلے ہاتھوں کی انگلیوں میں کیڑوں کے انڈے

انڈوں کے اندرون جراثیم

اور بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ہوتے ہیں جس سے بیماری پیدا ہو جاتی ہے
بچے کو سر ایک چیز منہ میں نہ ڈالنے دینا چاہیے۔ ممکن ہے کہ اس پر بیماری کے
نئے نئے کرم ہوں۔ کتے اور بلیوں کے پیٹ میں بھی کسی قسم کے کیڑے ہوتے ہیں
جب وہ کسی بچے کا ہاتھ چاٹتے ہیں تو جراثیم اس کے ہاتھ کو لگ جاتے ہیں اور جب
بچہ اپنا ہاتھ منہ میں ڈالتا ہے تو کیڑوں کے انڈے اس کے منہ سے لگ جاتے ہیں
اس وجہ سے گھر میں کتے اور بلیاں نہ رکھنی چاہئیں۔ اور اگر ہوں تو انہیں بچے کا
منہ چاٹنے نہ دینا چاہیے +

کدو دانہ

بہت مقاموں میں فی دس آدمیوں میں نو آدمی ایسے ہوتے ہیں جن کے
شکم میں کدو دانہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری بہت مشہور ہے اور اس سے انسان
مناہیت آسانی سے بچ سکتا ہے۔ اگلے وقتوں میں بعض جگہوں کے آدمی بالکل
تھے اور بے مصرف شمار ہوتے تھے۔ مگر بعد کو یہ ظاہر ہوا کہ پیٹ کے کیڑوں کے زہر
کے سبب سے وہ ناتوان اور کمزور رہیں۔ مگر جیسے ہی ان کے مرض کا علاج کیا گیا
اور اس بیماری کو روکنے کی کوشش کی گئی تو وہ لوگ جو پہلے سست اور کاہل تصور
کئے جاتے تھے، تھنی۔ بلند ہمت اور کارآمد ثابت ہونے لگے +

کدو دانہ لٹ انچ سے لے کر آدھے انچ تک لمبا اور سینے کے تاگے کی مانند ہوتا
ہوتا ہے۔ اگر آدھ انچ سفید تاگے توڑ کر زمین پر ڈال دیئے جائیں۔ تو یہ کدو دانہ
کی مانند دکھائی دیں گے۔ یہ کیڑے بچے اور جوان دونوں کے جسم میں داخل

ہو جاتے ہیں۔ بعض حالتوں میں ان کی تعداد دس بیس ہوتی ہے۔ مادہ بعض حالتوں میں کئی ہزار کیڑے انٹریوں کے اندر پائے جاتے ہیں۔ یہ انٹریوں کے اندر کھل جھٹ جاتے اور خون پی پی کر پرورش پاتے رہتے ہیں۔ نہ صرف خون ہی چوستے ہیں بلکہ انٹریوں کے استر میں زخم کر دیتے ہیں۔ جن سے متواتر خون آتا رہتا ہے۔ متواتر خون برباد ہونے اور تیز کیڑوں کی حرکتوں سے جسم کے اندر زہر ملا مواد پیدا ہونے سے آدمی لاغر۔ کمزور و دھندلا ہو جاتا ہے۔ قوت جسمانی اس قدر کم ہوتی ہے کہ وہ اور امراض خاص کر سیل کا جلد شکار ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کے پیٹ میں یہ کیڑے ہوتے ہیں وہ زرد اور ناتوان رہتے ہیں۔ نہ تو ان کا جسم بڑھتا ہے اور ذہن ترقی کر سکتا ہے۔ جسمانی نمو پر ان کیڑوں کے زہر کا ایسا مضر اثر ہوتا ہے کہ اٹھارہ بیس سال کا جوان دس بارہ سال کے بچے کی مانند معلوم ہوتا ہے اگر کسی چھوٹے بچے کے جسم میں یہ کیڑے کثیر تعداد میں پیدا ہو جائیں تو وہ بڑھنے کھنے میں پراسست ہوگا +

کدودانہ کی علامتیں

جلد کی پلاسٹ۔ بدن کی سستی۔ اور معدے میں کبھی کبھی درد اٹھنا۔ دماغی سستی۔ مٹی یا چونہ کھانا وغیرہ علامتوں سے عیاں ہو جاتا ہے کہ بچے یا جوان کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ اگر ڈاکٹر خود بین سے پانچواں کا معائنہ کرے تو ٹھیک بتا سکتا ہے۔ آیا پیٹ میں کیڑے ہیں یا نہیں۔ تلوے کی کھلی سے جو انگوٹھا تلوے کے بیچ میں ہوتی ہے ظاہر ہوتا ہے کہ کدودانہ پیر کی جلد کے راستہ

جسے جسم میں داخل ہو رہا ہے +
 کدو دانہ پھیلنے اور اس کے انسداد کے اسباب
 انٹسٹین کے کدو دانے بے تعداد انڈے دیتے ہیں جو پانکھانہ کے ساتھ
 باہر نکل نکل کر پھیلتے رہتے ہیں۔ یہ انڈے بڑھتے بڑھتے دس دن میں کیرے
 بن جاتے ہیں جو صحن یا باغ یا کھیتوں کی مٹی میں پیوست رہتے ہیں۔ وہ
 سبزی ترکاری اور پانی میں بھی مل جاتے ہیں۔ اگر کچی ترکاری اور بے اُبالا پانی
 پیا جائے تو جسم کے اندر گھس جاتے ہیں۔ جو لوگ کدو دانہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔
 ان کی تعداد کثیر کونگے پاؤں پھرنے سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جو کیرے
 مٹی میں لے جاتے ہیں وہ پاؤں یا ہاتھوں میں لگ جاتے ہیں۔ اور جلد کے
 راستہ جسے جسم میں جاد داخل ہوتے ہیں۔ آخر کاہ ہوتے ہوتے وہ انٹسٹین کے
 استر میں جا گریں ہو کر خون چوسنا شروع کر دیتے ہیں +
 اس بیماری کے انسداد کا یہ طریقہ ہے کہ کھلے میدان میں پانکھانہ نہ کیا جائے
 اس مرض سے خاص پانکھانے تعمیر ہونے چاہئیں۔ اگر کدو دانہ کے مرض زمین
 کے بجائے خاص پانکھانے میں رفع حاجت کریں تو بہت جلد اس مرض کی تیج کھا
 ہو سکتی ہے۔ لیکن جب تک ایسے بیمار زمین پر پانکھانہ کرتے رہیں گے یا ایسے
 پانکھانے میں رفع حاجت کریں گے کہ جہاں سے مینہ یا سور یا مرغی کے وسیلہ
 سے غلافت پھیل سکتی ہے۔ یا کھیتوں کے ذریعہ سے گھروں میں پہنچ سکتی ہے
 کدو دانہ کا انسداد محال ہے +

پاکٹوں میں بالٹیاں ہونی چاہئیں جو ڈھانک دی جا سکیں۔ یہ بالٹیاں روز
 خالی اور صاف کرنی چاہئیں۔ ان کی نجاست باغوں اور کھیتوں میں نہیں لانا چاہیے بلکہ
 گڑھا کھود کر گاڑ دینی چاہیے۔ اگر پاکٹا نہ بن سکے تو دوسرا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ زمین
 میں گڑھا کھود لو۔ اور ایسا صندوق لو۔ کہ جس کے اندر کسی درز سے کھیاں نہ گھسنے
 پائیں۔ اس کے پیندے میں ایک سوراخ کر لو۔ اسے اونڈھا کر کے اس گڑھے پر
 دھر دو۔ اور اس کے نچلے حصہ کو مٹی سے پاٹ دو۔ پھر ایک تختہ صندوق کا چھید
 بند کرنے کے واسطے اس کے اوپر لگا دو۔ تاکہ جب پاکٹا سے فراغت پاؤ تو اس کا
 تختہ بخوبی بند ہو جائے۔ چند روز کے بعد صندوق اٹھا کر دوسری جگہ رکھ دو۔ اور
 گڑھے کو مٹی سے پاٹ کر برابر کر دو۔ اس طرح پرندہ تو کھیاں بیلے پر بیٹھ سکیں گی۔
 اور نہ سیلہ زمین پر پھیلے پائے گا +

کدو دانے زمین میں چھ مہینے تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن وقت اس سے بھی
 زیادہ عرصہ تک قائم رہتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ باغ یا کھیت میں جہاں سیلہ
 ڈالا گیا ہو۔ ننگے پاؤں چلنا پھرنا خالی از غفلت نہیں ہے۔ اس سے بچنے کی سب سے
 عمدہ ترکیب یہ ہے کہ کبھی ننگے پاؤں مت بھرو۔ اور اپنے ہاتھ سے باغ یا کھیت
 کی مٹی مت کھودو۔ بغیر ابلے پانی سے نہ پیو۔ اور کچی ترکاری مت کھاؤ۔ جب تک
 اسے خوب جلتے پانی سے دھویا جائے +
 بچے جو ننگے کودتے پھرتے ہیں پاؤں تڑوں کے بل زمین پر بیٹھ جاتے ہیں
 کدو دانہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

طریقہ علاج

کہ وہ دانہ کا علاج ایسم سالٹ اور ست اجوائن سے کیا جاتا ہے۔ اول الذکر سے پیٹ کا فضلہ صاف ہوتا ہے۔ تاکہ آخر الذکر دوا اپنا پورا اثر دکھاسکے۔ اور کہ وہ دانہ کا استعمال کر ڈالے۔ جب رات کو ست اجوائن دینا ہو تو مریض کو رات کی خوراک سے احتراز لازم ہے۔ رات کو ایسم سالٹ کی خوراک لینا چاہیئے۔ صبح کو جب اجابت یا فراغت آجائے تو ست اجوائن کی نصف خوراک کھانا چاہیئے دو گھنٹے کے بعد باقی نصف خوراک بھی لے لینا چاہیئے۔ اس کے دو گھنٹے بعد پھر ایسم سالٹ کی دوسری خوراک لینا چاہیئے۔ جس سے وہ کہ وہ دانے جو ست اجوائن کے اثر سے کمزور پڑ گئے ہیں۔ اثر یوں سے بالکل خاتم ہو جائیں گے۔ ست اجوائن کی خوراک کھانے کے بعد مریض کو آدھ گھنٹے تک دائیں پہلو پر لیٹ رہنا چاہیئے۔ جب تک ایسم سالٹ کی دو پہر کی دوسری خوراک اپنا اثر نہ دکھائے مریض کو کوئی چیز نہیں کھانا چاہیئے۔ البتہ پانی یا چار پنی چاہیئے مگر غذا نہیں۔ اگر شراب یا الکحل یا کسی قسم کا تیل یا یا گوشت کھایا جائے تو ست اجوائن سے زہر پیدا ہو جائے گا۔ اس وجہ سے مذکورہ صدر چیزوں سے پرہیز لازم ہے +

ست اجوائن کو خوب پیس لینا چاہیئے۔ مقدار خوراک کے دو حصے کر لو اور دو گھنٹے کے وقفہ کے بعد کھانا چاہیئے۔ مختلف عمروں کے لئے مختلف مقدار مناسب معلوم ہوتی ہے۔ جس کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

ایک سال سے لے کر پانچ سال کے بچے کے واسطے ست اجوائن (تھانول) کی مقدار ۱۰، مگرین

۵۔ اوردس برس کے لڑکوں کے لئے ست اجوائن (تھائول) کی خلاف ورزی اگرین ہے۔

۱۰ اور ۱۵ برس " " " " " ۳

۱۵ اور ۲۰ برس کے جوان " " " " ۴۵

۲۰ برس سے اوپر " " " " " ۶۰

ہاسٹانہ سے جو کہ دوائے خارج ہوتے ہیں۔ اگر اسے دھو کر باریک کر لیں
میں چھان لیا جائے تو وہ نظر پڑیں گے +

نند دوا کا ایک اور علاج یہ ہے کہ مریض کی عمر کے حساب سے فی سال

ایک بوند کے تناسب سے کنو پوڈیم۔ (Chenopodium) پکائے

پندرہ برس کے مریض کو اس دوا کی پندرہ بوندیں دی جائیں۔ ایک دم نہیں۔ بلکہ

پانچ پانچ بوندوں کی تین خوراکیں بنا کر ادھیچ بھر شکر میں ملا کر ایک خوراک دو دو

گھنٹے بعد دی جائے۔ مگر اس سے پہلی رات کو اسپم سالٹ کی ایک خوراک دی جائے۔

جب کنو پوڈیم کی تیسری خوراک دی جائے تو اس کے دو گھنٹے بعد اسپم سالٹ

کی ایک اور خوراک کھلانا چاہیے +

ہاریک سوئی کرم

اس قسم کے سفید کرم تریب چار سوت (سٹو ایچ) لیے ہوتے ہیں۔ انہیں بچے

اور چوہوں نے بھی کھتے ہیں۔ یہ مٹو نامقد کے حلقہ میں انٹرول کے آخری حصے میں

ہوتے ہیں۔ جس سے مقعد میں کھلی اور جلن ہوتی رہتی ہے۔ اکثر پانچائے کے

ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ اور کبھی مقعد سے نکل کر کپڑوں پر رہنے لگتے ہیں۔

کبھی لڑکیوں کے اندام نہانی کے اندر گھس جاتے ہیں جس کے سبب سے اندر کھلی جاتی اور پانی نکلتا ہے۔ ایسے کرم کمزور اور سبیلے بچوں میں بہت پائے جاتے ہیں +

طریقہ علاج

چونکہ علاج کے واسطے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچے کی غذا پر توجہ کی جائے۔ اسے صاف اور مقوی غذا دینا مفید ہوگا۔ اسے بار بار اناج، شنبلیلی، چیزیں کھانے سے روکا جائے +

اسے پہلے ہلکی خوراک کسٹرائنل کی دی جائے۔ اس کے بعد بیس گرین کونین ایک پاؤ گرم پانی میں حل کر کے مقعد میں آینا کے ذریعہ سے داخل کرنا چاہیے۔ کونین کی جگہ تین چھوٹے چمچے نمک حل کیا جاسکتا ہے۔ بچے کو ایسے طریق پر لگانا چاہیے کہ وہ اس حل شدہ نمک کو حتی المقدور دیر تک اندر رہنے دے۔ اسی طرح پانی میں نمک یا کونین گھول کر تیسرے دن رات کو بچے کے اندر پاخانہ کے راستہ سے داخل کیا جائے۔ ایک ہفتے تک یہی علاج ہونا چاہیے۔ اگر اس سے اتفاق نہ ہو تو کویشیا (تلخ ذائقہ لکڑی) کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے تک جھکودو۔ پھر پانی تھما کر پاستخانہ کے راستہ سے انٹریوں میں داخل کیا جائے +

خارش دفع کرنے کے لئے ہ بوند کاربالک ایسڈ و میچے و ایلین میں مرجم بنا کر پاستخانہ کی جگہ کے اندر کی طرف لگایا جائے۔

جب بچہ معقد کو کھجاتا ہے تو اس بیماری کے کپڑوں کے انڈے اس کے ہاتھ میں لگ جاتے ہیں۔ اس لئے ہاتھ فوراً دھلا دینے چاہئیں۔ اور ناخن تراش دیئے جائیں۔ اور اس کے چوتھیں ہر روز دھوئے جائیں۔ اگر ان باتوں کا پورا خیال کیا جائے تو بچہ کرم کی جھوت سے بار بار اپنے کو نقصان نہیں پہنچانے پائے گا +

لمبے کیچڑے (ٹیپ ورم)

لمبے کیچڑے بہت ہی مہین اور لمبے ہوتے ہیں۔ جن کی لمبائی دس اور بیس فٹ کے درمیان پائی گئی ہے۔ یہ کپڑے لپیتوں اور کتوں سے بہت پھلنے سے لگ جاتے ہیں۔ پاکائے سوز وغیرہ جانور کا جسے خسروہ وغیرہ کا مرض ہو۔ گوشت کھانے سے یہ کپڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض آلودہ ایسا نکملا گوشت ہوتا ہے کہ اس پر سفید داغ پائے جاتے ہیں جو ٹیپ ورم ہوتے ہیں۔ اگر کوئی آدمی ایسا گوشت اچھی طرح پکائے بغیر کھائے تو کپڑے اس کے معدے میں داخل ہو کر پردیش پاکر بڑھنے رہیں گے +

کوئی ایسی خاص علامت نہیں ہے کہ جس سے ان کپڑوں کی باسانی منتقل ہو سکے۔ اگر کوئی علامت ہے تو یہ ہے کہ بد معنی۔ سخت درد معدہ۔ رنگت کی زردی۔ سر درد ہوتا ہے کسی وقت سر جکراتا ہے۔ مگر سب سے بڑی اور اچھی علامت یہ ہے کہ (اس کپڑے کے ٹکڑے پائے خانے میں پائے جاتے ہیں +

طریقہ علاج

علاج میں سب سے مقدم بات یہ ہے کہ کیڑے کا سر باہر نکالا جائے مگر ایسا نہ ہو گا تو کھڑا بڑھتا چلا جائے گا۔ اس کا طریقہ علاج حسب ذیل ہے۔

علاج شروع کرنے سے دو روز قبل کسی قسم کی ثقیل غذا نہ کھائی جائے فقط شوربہ۔ چاول کی کاجی۔ اور نیم اٹلا اٹھا کھانا چاہیے۔ دو روز تک مرض کو بستر ہی میں ٹائے رکھو۔ پہلے دن کسٹرائل کی ایک خوراک دی جائے۔ اس دن اسے کچھ اور نہ کھانا چاہیے۔ دوسرے دن اگر مریض پانچ برس کا بچہ ہو تو تیس بوند اولیوریز آف میل فرن دیا جائے۔ چونکہ یہ چیز بڑا لذت ہوتی ہے اس لئے اسے کاجی میں ملا کر کھلانا چاہیے۔ دو یا تین گھنٹے بعد پھر تیس بوند میل فرن دیا جائے۔ اس درمیان میں مریض کو چپ چاپ بسترے ہی میں لیٹے رہنا چاہیے۔ جب میل فرن کی آخری خوراک کو کھائے ہوئے چار یا پانچ گھنٹے گزر جائیں تو کسٹرائل قدرے زیادہ مقدار میں دینا چاہیے۔ جب اجابت ہو تو کسی اسے صاف برتن میں لو جس میں گرم پانی ہو۔ تاکہ معلوم ہو کہ آیا کچھ سے کاسر قطع ہو کر باہر آ گیا ہے یا نہیں۔

ٹپ ورم کے ضرر رساں اثر سے اوروں کو بچانے کا یہ طریقہ ہے۔ کہ پانچ گھنٹے کو زمین میں اچھی طرح گاڑ دیا جائے۔ یا اس میں دافع عفونت دوا ملا کر اس کی جھوٹ کے زہر کو بالکل بیکار کر دیا جائے۔ اور جو گوشت کھانے کے واسطے گھر میں آتا ہے اسے خوب پکایا جائے۔ علاوہ بریں اس امر کو بھی فراموش

نہ کرنا چاہیے کہ کتے اور بلیوں کے پیٹ میں ٹیپ درم ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں گھر کے اندر نہ گھسنے دیا جائے۔ اور نہ ہی بچوں کے ہاتھ منہ چاٹنے دئے جائیں +

تاروا (ٹری کیفینہ)

یہ بھی ایک قسم کا کیڑا ہے جو سور کا گوشت کھانے سے پیدا ہوتا ہے یہ معدے میں نہیں رہتا۔ بلکہ ریشوں اور پٹھوں کے اندر چلا جاتا ہے۔ اور درد پیدا کرتا ہے۔ کچھ بیمار بھی ہو جاتا ہے۔ جسم کے مختلف عضلات میں درد ہونے لگتا ہے۔ اگر ہاتھ پاؤں یا دیگر اعضا ہلاؤ تو بہت درد محسوس ہوتا ہے۔ مگر جوڑوں میں بالکل درد نہیں ہوتا۔ اگر پٹھوں کو ذرا دباؤ تو نرم معلوم ہوتے ہیں۔ آنکھوں کے نیچے سوزش نمایاں ہو جاتی ہے اور سانس اوجھا جلتا ہے۔ کوئی علاج ایسا نہیں ہے جو کارگر ثابت ہو۔ روز کسٹرائل پلاتے رہو۔ تاکہ اگر معدے کے اندر کیڑے ہوں تو نکل جائیں۔ لیکن جو کیڑے جسم کے پٹھوں کے اندر پیوست ہو گئے ہیں۔ ان سے رستگاری پانا محال ہے۔ اس مرض کا انسداد صرف یوں ہی ہو سکتا ہے کہ سور کا گوشت کھانا چھوڑ دیا جائے +



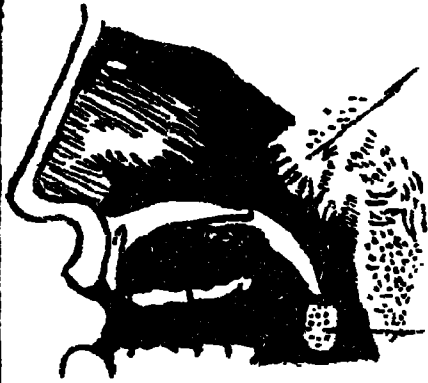
باب ۳۶

غذو وخلق - غذو وگھی - زکام - خراش خلق - سرفہ اور وبائی نزلہ
غذو وخلق اور غذو وگھی۔

جب خلق کے غذو و میں کوئی مرض لاحق ہوتا ہے تو ناک بہنے لگتی ہے
اور اس میں خراش ہوتی ہے۔ ناک میں کھر کھراہٹ۔ پھینکیں۔ منہ اور
ناک کے آس پاس سوزش ہو جاتی ہے۔ مطالعہ میں جی نہیں لگتا۔ منہ بھار کر
سونا پڑتا ہے۔ کان کو بار بار مسلنا۔ گڑا کہ اس میں درد محسوس ہوتا ہے۔
منہ سے سانس لینے کی ضرورت اس وجہ سے محسوس ہوتی ہے کہ غذو وگھی
بڑھ گئے ہیں۔ جو بچے حالت غربت میں پرورش پاتے اور پیلے گھروں میں رہتے
ہیں۔ وہ اس مرض کا عموماً شکار ہوتے ہیں۔ انکو ٹھنڈا چوسنے یا ربڑکی چوسنی
سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

غذو وگھی خلق کی پچھلی طرف جہاں ناک اور خلق باہم ملتے ہیں۔ واقع
ہوتے ہیں۔ ان کی شکل گویا گھی کے چھوٹے بھول کی طرح ہوتی ہے۔ مگر رنگت
لال ہوتی ہے۔ یہ کچھ کچھ ہاتھ پر اٹھیرے ہوئے گڑے کی مانند ہوتے ہیں۔
یہ ناک کے پچھلے سرے کی طرف بڑھتے بڑھتے ناک کا سوراخ روک دیتے ہیں۔
اس وجہ سے منہ سے سانس لینا پڑتا ہے۔ (تصور پر ملاحظہ ہو) ناک کی بجائے
جب منہ سے سانس لیا جائے تو گرد و غبار اور امراض کے جراثیم جسم میں داخل

ہوتے ہیں۔ جن بچوں کے غدود حلق بڑھ جاتے ہیں۔ ان کے کان میں کچھ درد معلوم ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی



کان سے مواد بھی نکلتا ہے۔

اگر کان میں درد ہو اور مادہ

نکلتا رہے تو نہ صرف لڑکا بہرہ

ہی ہو جاتا ہے بلکہ اسے شدید

مرض یعنی دماغی بخار بھی ہو جاتا

ہے۔ اس لئے یہ مناسب ہے

کہ بچے کا منہ کھلوا کر اور گھجھجھ ۱۔ ایڈینوائڈس۔ ۲۔ گلیٹوں کے اوپر کا پینڈ۔

سے اس کی زبان دبا کر دیکھنا چاہیے آیا غدود حلق بڑھے ہوئے تو نہیں ہیں یا اگر

بیماری نہ ہو تو وہ نہیں بڑھتے۔ اور ان کا گلابی رنگ منہ کے دیگر اندرونی حصوں

کی مانند ہوتا ہے۔ لیکن بڑھا ہوا غدود (غدود) لال رنگ کا ہوتا ہے۔ اور اس پر

سفید مادہ یا بلغم ہوتا ہے۔ جب یکایک غدود بڑھ جاتے ہیں تو بچہ کے حلق اور

سر میں درد اور بخار ہو جاتا ہے۔ جب وہ کوئی چیز کھانا یا پیتا ہے تو حلق کا

درد بڑھ جاتا ہے +

بچے کو اچھی طرح دیکھنا چاہیے۔ آیا کان کے پیچھے اور گردن کی جگہ کے پیچھے

گلیٹیاں تو نہیں ہیں۔ اگر ہوں تو اس سے یہ سمجھ لینا چاہیے کہ ناک۔ حلق۔

کانوں۔ یا دانتوں میں کچھ زہر ہے۔ جس کا علاج ضروری ہے تاکہ یہ جسم کے

باقی حصوں میں نہ پہنچنے پائے۔ جب حلق کے غدود بہت بڑھ جاتے ہیں تو ان کے سبب سے ناک اور حلق رگ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بخوبی سانس نہیں لیا جاسکتا۔ جب سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہو جائے۔ تو جسم کو ہوا کیے نصیب ہو سکتی ہے +

بڑھے ہوئے غدود لمبی کے اندر زہر دار جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر وہ خون میں مل کر دل میں چلے جائیں تو دل کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر وہ جوڑوں کے اندر گھس جائیں۔ تو وجع المفاصل ہو جاتا ہے۔ اگر وہ جسم کے دیگر حصوں میں چلے جائیں تو اور قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان جراثیم کے سبب سے بچے کا جسم بڑھنے اور پختہ نہیں پاتا۔ اس لئے ان جراثیم کا زہر ہمارے جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اس وجہ سے وہ بڑے کیشٹھ میں بہت سست ہو جاتا ہے۔ بعض بچوں کو حلق کے بڑھے ہوئے غدود۔ باعث خناق ہو جاتا ہے۔ لالہ بخار اور خسرہ بھی اسی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر ان بیماریوں میں سے کوئی لاحق ہو جائے تو بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اسے افادہ بھی بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے +

علاج

اگر کسی بچے کے حلق کے غدود بڑھ جائیں تو اس کا صرف یہ علاج ہے کہ یا تو ہسپتال میں لے جا کر یا کسی تجربہ کار سرجن سے بڑھے ہوئے غدود کٹوا دئے جائیں۔ اسے معمولی شکایت سمجھ کر بڑھنے کا موقع نہیں دینا چاہیے

بلکہ جس قدر جلد ہوا سے کٹوا ڈالنا چاہیے۔ تاکہ نہ تو اس کا چہرہ خراب ہو اور نہ ہی اس کا جسم لاغر اور کوتاہ ہو۔ علاوہ ازیں وہ مذکورہ بالا بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا جو بڑھے ہوئے غدد سے لاپرواہی برتنے سے پیدا ہو جایا کرتی ہیں +

اگر خلق کے غدد آگے دن نہ بڑھتے ہوں۔ بلکہ آٹا فٹا سوزش اور درد ہوتا ہو۔ تو اسے کسٹرائٹ یا الیم سالٹ دو۔ اور جڑے کے نیچے سینک دیا جائے اور نسخہ نمبر یا نمبر ۱ (باب ۵۰) سے غرارے کرائے جائیں۔ غراروں کے علاوہ کئی مرتبہ اسے پھولے ہوئے غددوں پر لگانا بھی چاہیے۔ اگر غدد ہمیشہ بڑے بڑے رہیں یا معمولی رہیں۔ بلکہ ان کے اوپر پیلی بلغم جمے ہو تو بھی وہ کٹوا دینے چاہئیں +

نکاح

بالعموم لوگوں کو جنسی تکلیف نکاح سے ہوتی ہے۔ اتنی اور کسی مرض سے نہیں ہوتی۔ بعض لوگوں کے سال میں کئی مرتبہ سر یا سینہ میں سردی لگ جاتی ہے۔ اسکی ایک وار سے دستکاری بھی نہیں ہوتی کہ دوسری آن موجود ہوتی ہے۔ نکاح اکثر کثیروں سے لاحق ہوتا ہے۔ جیسے نمونیا یا خسر متعدی یا دیگر ہیں۔ اسی طرح نکاح بھی متعدی مرض ہے۔ سرد موسم اہم مطلب ہوا سے نکاح نہیں ہوتا۔ قطب شمالی کو جو تیار جاتے ہیں وہ سب سے زیادہ سردی میں رہتے ہیں۔ مگر انھیں نکاح کی کبھی شکایت نہیں ہوتی۔ البتہ جب وہ مباحث

ختم کر کے اپنے وطن میں آتے ہیں تو اوروں سے ملنے سے زکام ہو جاتا ہے۔
اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ زکام دوسروں سے لگ جاتا ہے۔ زکام کبھی کبھی
خسرہ اور ہیضہ کی مانند دبائی صورت بھی اختیار کر لیا کرتا ہے۔ یہ تو عام بات
ہے کہ جب گھر میں کسی کو زکام ہو جاتا ہے تو بچے بعد دیگرے سب اس میں مبتلا
ہو جاتے ہیں +

عام طور پر زکام ملک نہیں ہوتا۔ مگر تو بھی اس سے نمونیا۔ سلی۔ جوڑوں
کے درد کا بخار اور ہیرا مین ہو جاتا ہے +

زکام کا انسداد

زکام کے انسداد کے

کئی طریقے ہیں۔ سب سے اچھا

یہ طریقہ ہے کہ روزانہ ورزش

اور عمدہ خوراک سے جسم کو توانا

اور قوی بنایا جائے۔ جو آدمی

روزانہ دلیسی کسرت نہیں کرتا

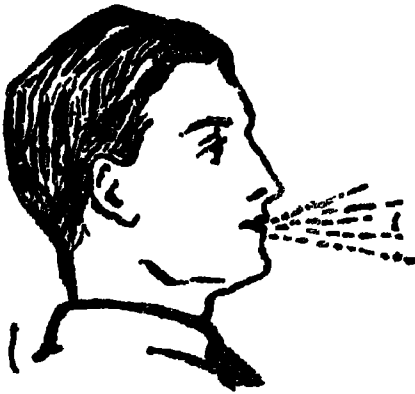
کہ جس سے جسم پسینہ پسینہ

کھائے زکام کے جراثیم پھیلنا

ہو جائے۔ اور پھر خوب تن کرکھاتا ہے۔ وہ آئے دن زکام میں مبتلا رہتا ہے۔

بار بار غذا کھانے اور پھر کسرت نہ کرنے سے عموماً زکام ہو جاتا ہے۔ اگر روز دہائی

سے غسل کرتے رہو تو زکام نہیں ہو سکتا۔ جس آدمی کو زکام کی شکایت ہو تو اس کے



قریب مت جاؤ۔ اگر کسی کمرے میں کئی آدمی بیٹھے ہوں۔ اور اس کے دروازے بند ہوں تو ضرور زکام ہو جائے گا۔ یا جہاں انبوہ کثیر ہو تو وہاں بھی زکام ہو جاتا ہے۔ اگر زکام کا مریض دوسرے آدمی کی طرف منہ کر کے کھانے یا چھینکے تو اسے ضرور زکام لاحق ہو جائے گا۔ پیالے جس میں سب چائے وغیرہ پیتے ہیں یا تو پائے جنہیں سب لوگ استعمال کرتے ہیں جتنے جسے سب پیتے ہیں کھلونوں اور دیگر چیزوں سے جن میں زکام کے مریض کے منہ یا ناک سے نکلا ہوا مواد لگا ہو۔ زکام پیدا ہو جاتا ہے۔ جن مکانوں میں ہوا اور روشنی کا خاطر خواہ گزرنہ ہو۔ تو ان کے اندر رہنے یا گرد آلودہ ہوا میں سانس لینے۔ سردی لگنے یا بھیگنے یا پسینے سے بھیگے ہوئے کپڑوں سمیت ٹھنڈی ہوا میں بیٹھنے اور حد سے زیادہ کام کرنے یا رات بھر جاگنے سے زکام کے واسطے راستہ صاف ہو جاتا ہے۔ جو لوگ منہ سے سانس لیتے ہیں۔ یا جن کے دانت خراب اور بوسیدہ ہوں۔ یا جن کے غدد و حلق بڑھے ہوئے ہوں۔ آئے دن زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان باتوں کے جانے کے بعد ضروری ہے کہ زکام سے بچنے کی کوشش کی جائے +

زکام کا علاج

اگر شروع ہی میں علاج کیا جائے تو زکام کا جلد خاتمہ ہو سکتا ہے جب بار بار چھینکیں آئیں یا آنکھوں سے بانی جاری ہو اور سر میں خفیت درد ہونے لگے اور ناک رگ جائے تو فوراً اس کا انسداد کرنا چاہیے۔ اس کا علاج تو یہ ہے کہ باہر میدان میں جا کر خوب ورزش کی جائے۔ یا تو خوب تیز قدم دوڑو۔ یا کوئی

محنت طلب کام کرو۔ جیسے بنگ میں بھاؤڑہ چلانا۔ گرم پانی سے نہانے کے بعد سرد پانی بدن پر ڈالو پھر جسم کو نوںسے سے رگڑو۔ حتیٰ کہ جسم بالکل خشک ہو جائے +

اگر زکام ایک دو دن کا ہو جائے۔ تو گرم پانی میں کچھ دیر تک پاؤں ڈالے بیٹھے رہو۔ اور پینڈ لیوں کو بھی گرم پانی سے خوب دھونا چاہیے۔ (دیکھو باب ۵۰) ستور استور اگر گرم پانی ملاتے رہو۔ تاکہ اگلا پانی ٹھنڈا نہ ہونے پائے۔ اس کے ساتھ ہی گرم پانی بکثرت پیو کہ جس میں لیمو پھوڑا گیا ہو۔ جب تک جسم سے پسینہ نہ نکلے پاؤں اور پینڈ لہاں گرم پانی سے مت نکالو۔ کچھ دیر تک اسی طرح پسینہ نکلتا چاہیے صبح اٹھ کر اسٹینج سے گرم پانی میں تر کر کے جسم پر پھیرنا چاہیے۔ اور فقط چاول کی کابھی نرم ابلتا ہوا انڈا اور پھل کھانے چاہئیں۔ یہ زکام کا اعلیٰ علاج ہے +

گرم پاشوے لینے کے پچھل ضروری ہے کہ اسپم سالٹ۔ یا گلوبر سالٹ۔ یا کشر امل کا مسلسل لیا جائے۔ یا (۱۰-۱۱) کے فارن ہیٹ پانی کا حصہ کرنا چاہیے۔ نمبر ۱۰ یا نمبر ۱۱ کے نسخہ کی دوا سے غراسے کرنے چاہئیں۔ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) اگر ناک بند ہو یا اس میں سے بدبودار مادہ خارج ہو تو غراسے کی دوا کو گرم پانی میں حل کر کے ناس لینا مفید ہوتا ہے۔ اگر زکام کئی دن تک رہے۔ اور ناک سے برابر مادہ نکلتا جائے تو مذکورہ بالا طریقہ سے اسے دھونا چاہیے۔ اور نسخہ نمبر ۱۰ (دیکھو باب ۵۰) کی ناس لو۔ اور اسے سونگھو +

غراسہ حلق

سوزش حلق کا سب سے بڑا سبب خدود حلق کا بڑھنا ہوتا ہے جس کا طریقہ علاج باب ہذا کے پہلے حصے میں مذکور ہو چکا ہے۔ سوزش حلق چاہے کسی قسم کی ہو۔ اگر دن میں تین مرتبہ پندرہ پندرہ منٹ تک گلے کو سینک دیا جائے۔ (ملاحظہ ہو باب ۲۰) اور نسخہ نمبر ۵ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) دو دو گھنٹے بعد استعمال کیا جائے تو آرام ہو جاتا ہے۔ بڑھے ہوئے خدود پر دوا لگانا بھی مفید ہوتی ہے +

سرفہ یا عام کھانسی

عام کھانسی "سینہ میں سردی لگنے" کا دوسرا نام ہے۔ ہر قسم کا زکام ناک ہی سے شروع ہوتا ہے۔ پھر جراثیم آہستہ آہستہ ہوا کی نالی اور پیچروں میں گھس جاتے ہیں۔ کھانسی شروع میں خشک ہوتی ہے۔ پھر چند روز بعد بلغم آنے لگتی ہے۔ "سینہ میں سردی لگنے" کا علاج بڑے استقلال سے کرنا چاہیے کیونکہ اس سے نونیا اور پھل وغیرہ امراض لاحق ہونے کا اندیشہ رہتا ہے +

سرفہ کا علاج

سینہ میں سردی لگنے کے پہلے درجہ میں وہی علاج اور تدبیریں کرنا چاہئیں جن کا ذکر زکام کی ذیل میں ہوا ہے۔ علاوہ ازیں دن میں تین مرتبہ سینہ کے اوپر سینک کرنا چاہیے۔ اگر کھانسی خشک اور تکلیف دہ ہے تو نسخہ نمبر ۱۸ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) استعمال کرنا چاہیے۔ مگر سینک برابر دیتے رہو + جب کھانسی عرصہ تک رہے تو بہت صبر ہوتی ہے۔ یہ تپ دق کی

علامت ہے۔ اس صورت میں وہی علاج ہونا چاہیے جس کا ذکر باب ۳۸ میں
لئے گا۔ حقہ پینے والوں کو بھی ایک قسم کی کھانسی ستاتی ہے جو حقہ چھوڑتے
ہی دفع ہو جاتی ہے +

وبائی زکام یا انفلوئنزا

زکام وبائی صورت میں ہر سال پھیلتا ہے جس کی علامات اکثر زکام کی
علامات کے بہت مشابہ ہوتی ہیں۔ مگر زیادہ شدید صورت میں پائی جاتی ہیں۔
اس کے شروع میں ناک کی جکڑیں۔ آنکھ سے پانی بہنا۔ چھینکیں۔ سر درد۔ درد گھر
خشک کھانسی اور ہلکا بخار ہوتا ہے۔ وبائی نزلہ بہت ہلکے مرض ہوتا ہے۔
اگر کمزور آدمیوں کو زکام ہو جائے تو وہ سنا ذہنی جانبر ہو سکتے ہیں +

علاج نزلہ

نزلہ سخت متعدی بیماری ہے۔ اگر گھر کے کسی آدمی کو یہ مرض لاحق ہو جائے
تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر روال رکھ لینا چاہیے۔ تاکہ اوروں کو
نہ ہونے پائے۔ اگر تنہا ہو تو کاغذ پر۔ تاکہ بعد ازاں اسے جلا یا جاسکے۔
مریض اور گھر والوں کو ایک ہی تولیے سے کام نہیں لینا چاہیے۔ اور نہ ہی
ان برتنوں میں اسے کھانا پینا چاہیے کہ جن میں گھر کے اور آدمی
کھاتے پیتے ہیں +

جب وبائی نزلہ شروع ہو۔ تو مریض کو پلنگ ہی پر پڑا رہنا چاہیے
اور پاشوئے جن کا ذکر اس باب کے پہلے حصہ میں آیا ہے۔ استعمال کرے۔

جو زکام کے علاج کے واسطے ضروری ٹھہرائے گئے ہیں۔ ایک ایک گھنٹے کے بعد
 سے ایک گھانٹے گرم پانی بالیمونڈ پینا چاہیے۔ پیر گرم رکھو۔ اگر ضرورت ہو تو
 بوتلوں میں گرم پانی بھر کر پاؤں کے درمیان رکھو۔ کھانے کو جاول کی کاجلی
 شوربہ۔ نرم اٹلا انڈا۔ اور پھل دو۔ کھانسی کا علاج اسی طرح کر دو کہ جو
 سینہ میں سردی لگنے کے واسطے تجویز کیا گیا ہے۔ نسخہ نمبر ۹ استعمال کر لیا جائے
 (دیکھو باب ۵۰) اور دن میں تین مرتبہ غرارے کرائے جائیں۔ اس سے طلق
 اور منہ صاف رہتا ہے جس کا اثر یہ ہوگا کہ بیماری کانوں کے پردوں پر اثر
 ڈال کر انہیں بہرا نہ کر سکے گی +



باب ۳

ذات الریہ اور ذات الجنب

پھیپھڑے کا بخار پھیپھڑوں کی بیماری ہے۔ جو نو نیا کے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ مرض آٹا ٹاٹا سخت سردی لگنے سے شروع ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت جلدی جلدی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اور سینہ میں درد بھی ہوتا ہے۔ کھانسی خشک گر لگی ہوتی ہے۔ اور اس سے درد ہونے لگتا ہے۔ سانس تیز ہو جاتا ہے۔ مریض دائیں یا بائیں لیٹنا پسند کرتا ہے۔ مگر پیٹھ کے بل نہیں لیٹتا۔ چہرہ خاص کر ایک رخسارہ یا دونوں گال سرخ ہو جاتے ہیں۔ لبوں پر بخار کے سبب سے پٹری جھم جاتی ہے۔ کھانسی سے خون آلودہ بلغم نکلتی ہے۔ سات۔ نو یا دس دن تک بخار شدید رہنے کے بعد یکایک ترجاتا ہے اور اکثر پسینہ آتا ہے۔ مریض کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ اگر کوئی حادثہ واقع نہ ہو تو آہستہ آہستہ حالت بہتر ہوتی جائے گی۔ اور وہ دو تین ہفتے میں شفا کے کلی سے دوچار ہوگا۔ بعض آدمی بخار اترنے سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔ بعض مریض بخار اترنے کے بعد نو نیا یا شدید تبہ دق سے بھی مر جاتے ہیں۔ پھیپھڑے کے بخار کے دور ان میں جن آدمیوں کو نو نیا لاحق ہو جاتا ہے ان میں ایک چوتھائی ضرور مر جاتے ہیں۔ جو آدمی شراب کے عادی ہیں وہ مشکل ہی سے اس مرض سے بچتے ہیں +

مرض کا انسداد اور علاج

منویا کے جراثیم چاروں طرف پائے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے محفوظ رہنا امر محال ہے۔ لیکن اگر جسم مضبوط اور تنومند ہو تو جراثیم کچھ اثر نہیں کر سکتے۔ اگر کوئی آدمی شراب پیے یا تباکو استعمال کرے تو جراثیم امراض کی مزاحمت کی قوت طبعی میں کسر واقع ہو جاتی ہے۔ اگر صحت بخش غذا نہ لے لے یا بکثرت غذا کھائی جائے۔ یا ایسے مکانات میں رہو کہ جہاں ہوا اور روشنی کی آمد و رفت کم ہو۔ یا کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر کے سوؤ۔ یا سر۔ منہ لپیٹ کر سویا کرو۔ یا جھک کر بیٹھو یا اگر سردی لگ جائے تو بھی جسمانی قوت مدافعت میں کوتاہی پیدا ہو جاتی ہے +

کھانسنے۔ چھینکنے۔ تھوکنے یا ناک کی آلائش سے منویا پھیلتا ہے۔ اگر مرض منویا کے جھوٹے برتن کو دوسرے آدمی استعمال کریں تو سبھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ بازاروں اور مکانات کی گرد آلودہ ہوا تنفس کرنے سے بھی منویا کے جراثیم ہمارے اندر چلے جاتے ہیں۔ جو اس مرض کے بانی ہوتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ یہ بیماری کس طرح ہوتی ہے۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ ایسی پیش بندی کی جائے کہ بیماری نہ ہونے پائے +

منویا دواؤں سے دفع نہیں ہو سکتا۔ تیارواری اور حفاظت دواؤں سے کہیں زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ جہاں کہیں ممکن ہو۔ مرین کو کھلی ہوا میں ٹھانا اور سلانا چاہیے۔ گھر کے باہر پلنگ لگا کر اسے دھوپ سے بچانا چاہیے۔

مریض کے پاؤں گرم رکھنے چاہئیں۔ اگر ضرورت ہو تو بوتلوں میں گرم پانی بھر کر پاؤں کے پاس رکھنا چاہیے۔ شروع میں اسپم سالٹ کا سہل اور (۱۰۰) کے گرم پانی کا عمل دینا چاہیے۔ لیموننڈ۔ سکنجبین۔ بافط پانی جتنا چاہے۔ بلاتے رہو۔ رفیق غذا۔ جیسے جاول کی کانجی۔ شورہ۔ انڈے۔ یا تو نرم اُبلے یا کچے کھانے کو دئے جائیں۔ گرم پانی کا حقہ ہر روز کرانا چاہیے۔ تاکہ اجابت اچھی طرح ہوتی رہے۔

ایک ایک گھنٹے بعد پانچ منٹ تک سینہ کا وہ حقہ خوب سینکنا چاہیے۔ جہاں درد ہوتا ہو۔ (دیکھو باب ۲)۔ اس سے کھانسی بھی رُک جائے گی۔ اگر گرم پانی آہستہ آہستہ اور بھونک بھونک کر پیا جائے تو بھی کھانسی میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ مگر سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ بہت باریک کپڑے کا ایک بڑا سا ٹکڑا لو۔ اور اس کی چھ یا آٹھ تہ کر لو۔ اور یہ تہ کیا ہو اکپڑا اتنا بڑا ہو کہ اس سے سینہ ڈھک جائے۔ اسے پہلے خوب سرد پانی میں مچھو لو۔ پھر بخور ڈالو۔ اسے سینہ پر چسپاں کر دو۔ پھر اس کے اوپر ظالین یا کسل کا ایک ٹکڑا اڑھا دو۔ پندرہ پندرہ بیس بیس منٹ کے بعد اس میں کپڑے کو تر کرتے رہو جب گھلا کپڑا اٹا رو تو جلد کو خوب خشک کر لو۔ تب دوبارہ بھینکا ہو اکپڑا اس پر رکھو۔ اگر برفِ دل کے تو اسے کپڑے میں لپیٹ کر سینے پر رکھو۔ واضح رہے کہ جلد اور برف کے درمیان کپڑے کی دو باتیں ہیں ہونا ضروری ہے۔ جب بھینکا کپڑا یا برف سینہ پر رکھو تو مریض کے پاؤں گرم رکھنے چاہئیں۔ اگر بخار زور کا ہو تو مریض کے جسم پر دھن تک

شندے پانی کا اسفنج کیا جائے۔ اس کی ترکیب (باب ۳۱) میں مذکور ہے۔
 بعض نمونیا کا خشک بہت خطرناک ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے اندر نمونیا کے ہزاروں
 جراثیم ہوتے ہیں۔ اسے کاغذ یا پُرانی دھجی پر تھوکنا چاہیے اور وہ جلا دینا چاہیے
 بچوں کا نمونیا

بچہ کے نمونیا کا وہی طریقہ علاج ہے جو جوان کے واسطے مفید اور ضروری
 سمجھا جاتا ہے۔ جس کا ذکر باب ہذا کے پہلے حصہ میں آچکا ہے۔ بچہ کو ایسی جگہ
 رکھنا چاہیے کہ جہاں تازہ ہوا بے روک ٹوک آتی ہے۔ اس کے پاؤں گرم رکھو
 اور غذا جس کا وہ عادی ہے۔ گھٹا دینی چاہیے۔ صبحیگا ہو اکثر اسینہ پر رکھو اور
 پاؤں گرم رکھے جائیں۔ جیسا کہ باب ہذا کے پہلے حصے میں مذکور ہوا ہے۔
 سینہ میں جہاں درد ہوتا ہے۔ رائی کی پلٹس لگائی جائے جس کی ترکیب یہ ہے
 کہ ایک حصہ رائی میں چھ سات حصہ آٹھ ملا لیا جائے۔ پھر جیسے پانی سے دونوں
 کی لمبی بنا کر اسے پتلے کپڑے پر پھیلا دیا جائے۔ پھر اسے جلد پر لگا دو۔ جہاں درد
 ہوتا ہے۔ جب علبدل مال ہو جائے تو پلاسٹر اتار لو۔ چار پانچ گھنٹوں کے بعد اسے
 گرم کر کے پھر لگا دو۔ بچے کو جتنا ہو سکے پانی پلاؤ۔ یا پانی میں چونہ یا لیموں گولے
 پیئے کو دو۔ اور گرم پانی کا عمل دو۔ اگر بچہ برابر کھانا کھاتا رہے مگر ٹھنڈے آئے
 کھانسی کے مارے ٹھنڈے آئے تو نسخہ نمبر ۵۰ (باب ۵۰) دیا جائے +
 نمونیا کے بعد تب دق کا احتمال
 نمونیا کے بعد نراہ بچہ ہو یا سانا۔ تب دق شدید کا بڑا احتمال رہتا ہے

اوس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ جب تک جسم میں کافی توانائی اور طاقت نہ ہو تو مریض کو نہ چلنا پھرنا چاہیے اور نہ کوئی کام کرنا چاہیے۔ سرد ہوا سے بھی بچنا چاہیے ایسے کمرے میں مت سوؤ کہ جس کی کھڑکیاں اور دروازے بند ہوں۔ پرانا یا م یعنی گہری لمبی سانس کی روزانہ مشق کرو جس کی ترکیب باب نمبر ۶ میں درج ہے +

ذات الجنب

جب اس مہین جھلی میں جس سے پیچھے پڑے گھرے رہتے ہیں اور جو سینہ کی دیواروں کے اندر لگی ہوتی ہے۔ سوزش واقع ہوتی ہے تو اسے پلوریسی یعنی ذات الجنب کہتے ہیں۔ ہر قسم کے نونہا میں سینہ کی نعلوں میں پلوریسی کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔ بعض دفعہ سینہ پر چوٹ یا سردی لگنے سے پلوریسی لاحق ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں درد صرف ایک ہی طرف ہوتا ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ پہلے خفیف سردی معلوم ہوتی ہے۔ پھر سینہ کے ایک جانب درد محسوس ہوتا ہے چھبہ ہوتا درد معلوم ہوتا ہے جو لمبا سانس لینے یا کھانسنے سے بڑھ جاتا ہے۔ کچھ بلکا بھاری ہو جاتا ہے۔ مگر بلوکا درد سب سے بڑی علامت ہے۔ مریض درد کی وجہ سے کروٹ کے بل نہیں سو سکتا چند روز کے بعد پہلی کے دونوں طرف تنوں میں رطوبت جمع ہو جاتی ہے جس سے درد کم ہو جاتا ہے +

علاج

عام طور پر ذات الجنب میں بخار آٹھ دس دن ہی رہتا ہے۔ اگر مریض کو

دو تین ہفتے تک سہ پہر اور شام کو حرارت اور بھینسی محسوس ہوا کرے تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ اسے تپ و ق لاحق ہو گیا ہے۔ اور اس صورت میں اسی طریقہ عمل سے ہدایت پذیر ہونا چاہیئے جس کا ذکر باب ۳۸ میں ہے۔

ذات الجنب کے بیمار کو ایسے کمرے میں رکھنا چاہیئے جس کے دروازے اور کھڑکیاں مکمل سکلیں۔ تاکہ تازہ ہوا اندر باہر آ سکے۔ اور کھانے کو فقط رقیق غذا دینا چاہیئے۔ سینہ پر پٹی یا چپکنے والی پٹی جو تین انچ چوڑی ہو باندھنا چاہیئے۔ پٹی باندھنے سے پہلے مریض کو زور سے سانس لینے دیں تاکہ پیچھے سے خالی ہو جائیں۔ تب پٹی باندھو۔ اس سے سینہ کی بے تکلفانہ حرکت اور دھکم پور جانے لگا۔ تخفیف درد کے واسطے دو گھنٹے کے بعد بیس منٹ تک سینک کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہاسینکے کے بجائے ربڑ کی تھیلی میں گرم پانی بھر کر اور اسے گرم پانی میں بھگو کر پھڑے ہوئے کپڑے میں لپیٹ کر گانے سے بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔ اسپم سالٹ یا کشر امل دو۔ بعض دفعہ ٹھنڈے کپڑے سینہ پر رکھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مگر ٹھنڈے کپڑے جب ہی سینہ پر رکھنے چاہئیں جب گرم پانی کی بوتل سے افادہ نہ ہو۔

اگر لڑکا چند روز میں تندرست نہ ہو جائے بلکہ بغیر درد کے جلد جلد سانس لے تو اس کا علاج کسی جو شیارد ڈاکٹر سے کرنا چاہیئے۔ اگر بغیر ڈاکٹر ہی کے کسی مریض کا علاج کرنا ضروری ہو تو درود الے حصہ کو دن میں تین بار سینک کرنا چاہیئے۔ (دیکھو باب ۲۰)۔ پہلے پانی کی بوتل کا سینک کیا جائے پھر جب

ٹھنڈا ہو جائے تو اُسے اٹھا لو۔ ہار یک کپڑا لو۔ اس کی دو تین تہیں کر کے
 بہت ہی ٹھنڈے پانی میں اسے بھگو لو۔ پھر پنجوڑ کر مریض کے سینہ پر لگاؤ۔
 پھر گرم پانی میں بھگو اور پنجوڑ کر اس پر رکھو۔ اس کے بعد پھر ٹھنڈا کپڑا
 رکھو۔ اسی طرح بیس منٹ تک گرم اور سرد کپڑے بدلتے رہو۔ اگر ہفتے
 دو ہفتے میں پورسی دور نہ ہو سکے تو سمجھ لو کہ تپ دق ہے۔ جس کا علاج
 باب ۳۸ کے طریقہ علاج کے موافق ہونا چاہیئے +



باب ۳

سبل اور وق

سبل اور وق کا ملک ہند میں ایسا زور ہے کہ رات دن کے ہر لمحے میں اس سے کوئی نہ کوئی آدمی ضرور ہلاک ہوتا ہے +

یہ دنیا کی ایک آفت ہے۔ جتنے آدمی دنیا میں مرتے ہیں۔ ان میں سے پچاس سال اور وق سے ہلاک ہوتے ہیں۔ تمام سال۔ ہر لمحہ اس سے کوئی نہ کوئی انسان ضرور مرتا ہے۔ شمار اور اعداد سے ظاہر ہے کہ سبل۔ ہیضہ اور چھک سے کہیں زیادہ مہلک مرض ہے +

اس مرض سے لوگ باگ آتنا خون نہیں کھاتے جس قدر کھانا چاہیے۔ وجہ یہ ہے کہ جب وق سے اس قدر دکھ اور زحمت نازل نہیں ہوتی جتنی اور بیماروں سے ہوتی ہے۔ ایک سبب یہ بھی ہے کہ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس سے مریض اتنی جلدی نہیں مرتا کہ جتنی جلدی ہیضہ اور طاعون سے آتا تھا مرنے لگتا ہے۔ تب وق کے بیمار مہینوں اور سالوں تک بیمار رہتے ہیں۔ یہ مرض نہ صرف دیر پا ہی ہوتا ہے بلکہ عمر کے بہترین حصہ میں دعوئائیں پائیں سال کے درمیان) لاحق ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس پر بہت خرچ آتا ہے۔ ایک وقت تھا جب یہ گمان کیا جاتا تھا کہ سبل لا علاج ہے۔ اس وجہ سے اس کا علاج نہ کیا جاتا تھا۔ یہ بڑی سخت غلطی تھی۔ اب یہ بات خوب واضح

ہو گئی ہے کہ اگر سب کے شروع ہی میں اس کا علاج اور انسداد کیا جائے تو شفا کے کئی حاصل ہو سکتی ہے +

بہل نہ صرف قابل علاج ہی مرض ہے بلکہ قابل انسداد بھی ہے۔ چونکہ یہ مرض قابل انسداد ہے۔ اگر مرض کے ابتدا ہی میں علاج کیا جائے تو اس سے شفا حاصل ہو سکتی ہے۔ اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ اسکی علامات کا پورا علم ہو۔ اور اس کے طریقہ انسداد اور علاج کی بھی واقفیت امر ضروری ہے +

علاماتِ سبل

مریض کی شفا یا بی اس صورت میں ممکن ہے کہ اس بیماری کا شروع ہی میں علاج کیا جائے۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ اس مرض کی شواہد کی علامات سے پوری واقفیت ہو +

جن آدمیوں کی چھاتی پٹلی اور پیٹھی اور کندھے اندر کی طرف جھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ اکثر سبل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ جسم کا کھٹکنا سب سے پہلی علامت ہے جس سے سبل ثابت ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت زرد پڑنا اور کبھی کبھی رخساروں پر سرخی نمایاں اس مرض کی ابتدائی نشانی ہر بار بار زکام میں مبتلا ہونا بھی ابتدائی علامت بیماری ہے۔ بعض آدمی جو ہمہ ملک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں انھیں اس کا تہ بھی نہیں لگتا۔ مگر وہ کام کرنے اور چلنے سے جلد تھک جاتے ہیں۔ پھر چند منہتوں کے بعد تیسرے پھر

ہٹکا سا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور صبح و شام ٹھکے کی کھانسی بھی ہونے لگتی ہے۔ اس کے سموڑی ہی مدت بعد رات کے وقت پسینہ بھی آنے لگتا ہے اور بلغم میں ذرا سا خون نکلتا ہے۔ سینہ میں کچھ درد بھی ہوتا ہے اور بعض دفعہ درد نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں شروع میں بھوک کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی مزاج میں بھی کچھ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ زندہ دلی اور شگفتہ مزاجی کی بجائے چڑخراپن اور زود رنجی اور افسردگی پیدا ہو جاتی ہے +

بلغم میں اکثر سہل کے جراثیم بھی پائے جاتے ہیں جن کے سبب سے یہ بیماری لاحق ہوتی ہے۔ انہیں جراثیم سلیتہ کہتے ہیں۔ باب ۲۱ میں ایک تصویر ہے۔ جس میں اس مرض کے غیر دیدنی کیڑے ہزار گنا بڑے دکھائے گئے ہیں۔ جب سہل کا شبہ پیدا ہو تو بلغم کا کسی ڈاکٹر سے معائنہ کرانا چاہیئے۔ آیا اس کے اندر جراثیم سلیتہ موجود ہیں یا نہیں۔ لیکن اس امر کو فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ بعض مریضوں کے بلغم میں جراثیم سلیتہ نمایاں ہی نہیں ہوتے۔ بس لئے اگر بلغم میں جراثیم سلیتہ نہ ہوں تو چنداں مضائقہ نہیں۔ مگر دیگر علامات کو مد نظر رکھ کر سہل کا علاج کرنا چاہیئے +

جن علامتوں کا اوپر ذکر ہوا ہے۔ وہ پیپٹرے کی سہل کی ہیں۔ لیکن اس بات کو نہ بھولنا چاہیئے کہ سہل پیپٹروں کے ماسوا جسم کے اعضاء میں بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ حلق میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں علاوہ مذکورہ بالا علامات کے حلق کے اندر خراش ہوتی ہے اور چیز نگھنے کے وقت کچھ

درود معلوم ہوتا ہے۔ ہڈیوں میں بل ہو جاتا ہے۔ کو لمبے کے چوڑ میں بھی پیدا ہو جاتا کرتا ہے۔ اس کے سبب سے ٹانگ چوٹی ہو جاتی ہے۔ جب یہ مرض پشت کی ہڈی میں لاحق ہوتا ہے۔ تو کو بڑھکل آتا ہے۔ یا ایک طرف کی ہڈی ریڑھ سے لگ جاتی ہے۔ بچوں میں جو کنٹھ ملا ہو جاتی ہے وہ بیل کی ایک صورت ہے۔ گردن کے نیچے اور سامنے گلٹیاں نکل آتی ہیں۔ بچہ کارنگ اکثر پیلا ہو جاتا ہے۔ وہ لاغر اور کمزور دکھائی دیتا ہے۔ وہ کانوں اور آنکھوں کی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہے۔

جراثیم سیلیم جسم میں کس طرح داخل ہوتے ہیں
 ”ا“ ہوا کے وسیلے جو ہم تنفس کرتے ہیں جراثیم سیلیم پیڑوں میں



جراثیم سیلیم کیسے پھیلتے ہیں؟

داخل ہو جاتے ہیں +

(۱۲) غذا جو ہم کھاتے ہیں۔ اس کے وسیلہ سے بھی جراثیم سلیہ جسم میں پہنچ جاتے ہیں لگائیوں اور بھیڑ بکریوں کو سبب ہوتا ہے۔ ان کے دودھ یا گوشت سے جراثیم سلیہ ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اگر سبب میں قبلہ آدمی بازار یا مارکٹ میں سودا فروخت کرے یا باورچی خانہ میں کھانا بنائے تو اس کے جسم سے جراثیم سلیہ نکل کر کھانے کی چیزوں میں سرایت کر جاتے ہیں اور جب ہم اس غذا یا ایسی چیزوں کو کھاتے ہیں تو جراثیم سلیہ جسم میں چلے جاتے ہیں +

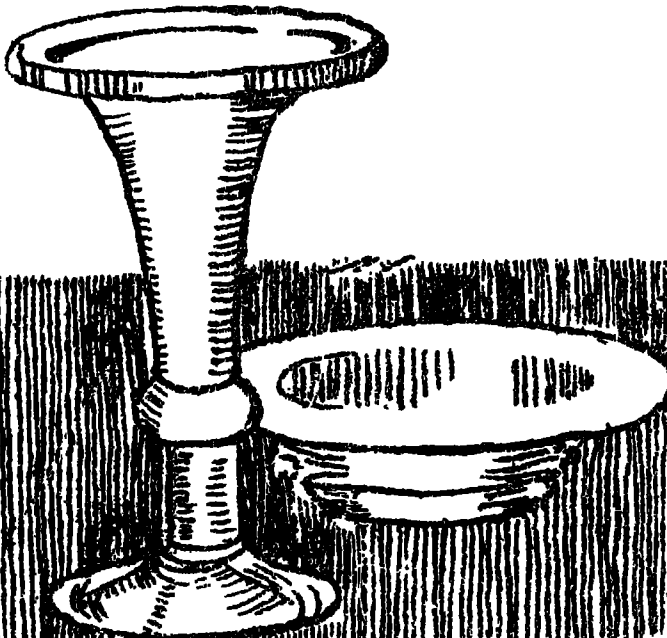
(۱۳) اگر جسم میں کہیں زخم یا خراش ہو تو جراثیم سلیہ اس کے وسیلہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں +

سبب کا انسداد کس طرح ہو سکتا ہے

تپ دق کے مریض کو یہ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ کھانسنے اور تھوکے سے یہ بیماری پھیلتی ہے۔ جب وہ چھینکتا اور کھانستا ہے تو تھوک کی بہت سی بوندیں اس کے حلق اور ناک سے نکلتی ہیں کہ جن میں سبب کے بکثرت جراثیم پائے جاتے ہیں۔ جو ہوا اور گرد میں مل کر تندہست آدمیوں کے اندر چلے جاتے ہیں جس کے باعث وہ بھی سبب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سبب کے پیاروں کے بلغم میں سبب کے بے شمار کثیرے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضرور ہی ہے کہ تھوک اور بلغم کہیں نہ پسینا جائے کہ جہاں پر خشک ہونے

کے بعد وہ گرد میں مل جائے۔ کیونکہ بیماری پھیلانے کا سب سے آسان و عام طریقہ یہ متھوک ہے +

میں جو آدمی سبل میں مبتلا ہو اسے چاہیے کہ اپنے منہ پر رومال یا کاغذ رکھے بغیر کسی نہ چھینکے اور نہ کھانے۔ اگر کاغذ استعمال کیا جائے تو اسے جلا دیا جائے۔ اگر کپڑے سے کام لیا جائے تو اسے اس کام کے لئے استعمال کرنا چاہیے اس سے رومال کا کام نہیں لینا چاہیے۔ اسے یا تو جلا دینا چاہیے یا پانی میں ڈال کر خوب اُبال کر صاف کر لینا چاہیے +



تصویر آگاہان

اپنے گھر میں مریض ہل کو چاہیے کہ ڈھکن دارا گالدان میں خود کا کرے۔
اسے باہر سے صاف اور اس کا سنہ بند رکھو۔ تاکہ مکتیاں اس پر بیٹھ کر جراثیم
اور حرا و صر نہ پھیلانے پائیں جس سے اور تندرست آدمیوں کو اس ملک مرض
میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہو +

لیکن اگر مریض ہل کو گھر سے دور جانا پڑے تو اسے جہی بوتل اپنے ساتھ
لیجانا چاہیے۔ یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اپنے واسطے کسی کاریگر سے جو ٹین کے
ڈبے وغیرہ بناتا ہے۔ بنوالو۔ اس کے اندر موٹا کاغذ لگا لینا چاہیے۔ جب جہی
بوتل صاف کیجائے تو اس کاغذ کو آلائش سمیت جلا ڈالنا چاہیے۔ اور اس
بوتل کو ہر روز پانچ دس منٹ تک کھولتے پانی میں ڈال کر بانا چاہیے +
مریض ہل کو چاہیے کہ دوسروں کے کھانے کی چیزوں کو ہاتھ نہ لگائے۔
اسے اپنا لعاب اور تنہو لنگھنا نہیں چاہیے۔ کیونکہ اس سے جراثیم سل معدہ
میں چلے جائیں گے۔ اور وہ قبل از وقت مرگ کے موجب ہوں گے +

ہل سے محفوظ رہنے کا طریقہ

عام طور پر ہل مریضان ہل کے بلغم کے وسیلہ سے پھیلتا ہے۔ اگرچہ ہر جگہ
اڑتی بھرتی ہے۔ خواہ بازار ہو یا گھر۔ ٹرام گاڑیاں ہوں یا تماشہ گاہیں۔ اس
بیمار آدمیوں کا تنہو ملا ہوا ہوتا ہے۔ اور اس کے اندر ہل کے ننھے ننھے
کیڑے ہوتے ہیں۔ لیکن ان سے بچنا نا ممکنات سے ہے۔ اور کبھی نہ کبھی جراثیم
ہل جسم کے اندر داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ لیکن یہ بات مسلمہ ہے کہ جب جسم توانا

اور تنومند ہو۔ اور ناک زکام سے معرّا۔ تو خون جراثیم سیل کو برباد کر ڈالتا ہے۔ جو گرد کے ساتھ جسم میں گھس جاتے ہیں۔ اگر مقوی اور صحت بخش غذا کی کمی یا کثرت کار۔ یا کسی قسم کی بد اعتدالی سے جسم ناتوان اور لاغر ہو جائے تو وہ مسلک جراثیم کو نیست کرنے کی طاقت میں تہی دست ہو جاتا ہے۔ جو لوگ شراب پینے کے عادی ہیں وہ اوروں کی بر نسبت جلد اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اس سے شفا پانا محال ہے۔ تنبا کو پینے سے بھی پیٹریے اور حلق کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس سے تپ دق لاحق ہونے میں بڑی آسانی ہو جاتی ہے +

اگر تنگ و تاریک گلیوں میں جہاں مکانات بہت گنجان ہوں۔ بود و باش اختیار کرو۔ تو وہاں پر تپ دق کے لاحق ہونے کا ہمیشہ اندیشہ رہتا ہے۔ لیکن کھلی آبادی میں رہنے سے یہ احتمال نہیں ہے +

مکان کی وضع کا تندرستی پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ اگر مکان چھوٹا ہو۔ اور اس کے اندر بہت آدمی رہتے ہوں تو وہاں یقیناً بیماری پھیلے گی۔ معمولی کمرے میں دو تین آدمیوں سے زیادہ نہیں سونے چاہئیں۔ بشرطیکہ اس میں دو بڑی کھڑکیاں نہ ہوں۔ کھڑکیاں رات کے وقت کھلی رہنی چاہئیں۔ ورنہ مکان کی ہوائ ناپاک اور گندی ہو کر صحت کو خراب کر دیتی ہے۔ موسم گرما یا سرما میں جھاڑنے سے پہلے چھڑکاؤ کر لو تاکہ گرد نہ اڑنے پائے +

اگر تم سب سے محفوظ رہنا چاہتے ہو۔ تو اپنے گھر اور اس کے آس پاس کے

صاف ستھرا رکھو۔ تاکہ کھانا جمع نہ ہونے پائیں۔ سبیل اور دق کے کیڑے کھینوں
 ہی کے طفیل پھیلتے ہیں۔ کھینوں کی آفت سے بچنے کے طریقے باب ۱۱ میں دیکھو۔
 اگر کوئی پیالہ یا چمچہ یا لیٹ یا تولیہ یا چمچی یا کوئی اور برتن مریض دق نے
 استعمال کیا ہو تو اسے کھولتے پانی میں صاف کئے بغیر کبھی استعمال مت کرو۔
 سبیل گوشت اور دودھ سے بھی پھینتا ہے۔ اس لئے انھیں خوب پکا اور بالال کر
 ہی استعمال کرنا چاہئے۔

بعض مٹھے اور حرنے بھی تپ دق پیدا کرتے ہیں۔ جیسے سگار اور سیگٹ
 بنانے کے کارخانے۔ پتھر گھرنے کا حرنہ۔ اور چاول کو جلادینے کا کام وغیرہ۔
 ایسی جگہوں میں ہوا میں گرد اور دھواں ملا ہوتا ہے۔ جو لوگ جھک کر کام
 کرتے ہیں ان میں سبیل اور دق بہت پایا جاتا ہے۔ جیسے درزی۔ ٹوکر یاں
 بنانے والے اور ہندی۔ انگریزی چھاپے خانے میں حرف جانے والے (کمپازٹر)
 ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور کالجوں کے طلباء کو بھی سبیل ہو جاتا ہے۔ کیونکہ وہ بھی
 جھک کر پڑھتے ہیں اور تازہ کھلی ہوا میں ورزش نہیں کرتے۔

سبیل کا طریقہ علاج

مریض دق کو شفا ئے نگلی سے یا بوس نہیں ہونا چاہئے۔ یہ لا علاج
 مرض نہیں ہے۔ جب کوئی آدمی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اسے فوراً علاج
 کرنا چاہئے۔ تب شفا پانے کی پوری امید ہو سکتی ہے۔ اس واسطے یہ بہت
 ضروری ہے کہ جن علامات کا پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ ان کے شروع ہوتے ہی

دق کا مناسب علاج کرنا چاہیے +

سل کا سب سے اچھا علاج جواب تک دریافت ہوا ہے وہ یہ ہے کہ جسم کی توانائی بڑھائی جائے تاکہ جسم خود مریض کی روک تھام کے قابل ہو جائے۔ اور جراثیم سل سے آپ ہلاک ہوں چونکہ اس مرض میں شفا دیر میں ہوتی ہے۔ اس لئے مریض کو یہ بات خوب ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ وہ ہفتے دو ہفتے میں تندرست ہونے کی قطعاً امید نہ رکھے۔ قوت جسمانی کے بڑھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کو رات دن تازہ مٹھی ہوا میں رکھا جائے۔ عمدہ خوراک دی جائے۔ اور جہاں تک ہو سکے گھر کے باہر رہے۔ آرام کرے اور ہر قسم کے تشکرات سے آزاد رہے +

بعض مقامات میں مریضات سل کے واسطے شفا خانے بنے ہوئے ہیں۔ اس لئے اگر ممکن ہو تو کسی شفا خانے میں جا کر علاج کرانا چاہیے بعض بڑے بڑے شہروں میں ایسے شفا خانے بھی ہوتے ہیں جہاں صرف مریضات سل و دق کا علاج کیا جاتا ہے۔ مریضوں کو دوامیت ملتی ہے۔ اور ہدایت کی جاتی ہے کہ اس ملک بیماری سے کس طرح شفا ہو سکتی ہے +

اگر کوئی بیمار دق اپنا گھر چھوڑ کر ہسپتال نہ جاسکے تو اسے بھی علاج مرض سے مایوس نہ ہونا چاہیے۔ وہ اپنے گھر ہی میں رہ کر اپنا علاج کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ نیچے لکھی ہوئی ہدایات پر عمل کرے۔ اس کے واسطے ایک کمرہ مخصوص ہو جانا چاہیے جس میں اور کوئی نہ رہے اس کمرے کی بڑی بڑی

گھر نکلیاں ہوں حور و تن گلشن رکھ جائیں۔ اس کا بستر عمدہ اہرام دہ ہو
 دن کے وقت اسے کسی درخت کے سایہ میں جھولے پر رہنا چاہیے اس بلکرو
 حاف تھمار رہنا چاہیے۔ دوسرے تیسرے دن اسے گرم پانی سے جس میں
 کارباک ایسڈ یا کلورائیڈ آف لائٹ ایک جمہنی گلاس کے حساب سے حل کر لیا ہو
 خوب اچھی طرح دھونا چاہیے +



کل پو ایس مریض کا بٹلنگ
 مریض کا بستر اور نگہبہ ہر روز کئی گھنٹے تک دھوپ میں رکھنا چاہیے
 جہاں تک بن پڑے مریض کو سب سے بڑھیا مہ ذی اور صحت بخش غذا دینا
 چاہیے۔ انڈے۔ دودھ۔ بالائی۔ عمدہ پکے ہوئے چاول۔ عمدہ یکہ پلو گوشت

تازہ سبزی ترکھادی اور تازہ پھل مریض سل کے واسطے بہت اچھی غذا کا کام دے سکتے ہیں۔ باب بلبزہ میں خوراکوں کے اقسام اور بنانے کا ذکر ہے مریض کو غسل دینا اور اس کے جسم کو پاک صاف رکھنا چاہیے۔ اس کے کپڑے بھی صاف و سستے رکھے جائیں +

مریض کے دانت صبح اور رات کو فرش وغیرہ سے صاف کئے جائیں۔ باب نمبر ۴ میں دانتوں کی صفائی کی اہمیت اور ضرورت پر خصوصیت سے زور دیا گیا ہے۔ اگر بیمار کو کچھ بخار ہو جائے۔ تو اسے خاموش پڑا رہنا چاہیے۔ اگر بخار بھی نہ ہو۔ تو بھی اسے ایسی حرکت نہ کرنا چاہیے کہ جس سے جسم میں تکان اور ناتوانی پیدا ہو مریض کو ہمیشہ اس بات پر خیال رہے کہ گھر کے اور کسی آدمی کو دق نہ لگ جائے۔ اس کا بستر اور تویہ اور صافانے کے ترن صاب سے الگ رہیں۔ اور انہیں گھر کا اور کوئی آدمی استعمال نہ کرے اور جب جھوٹے ترن صاف کئے جائیں۔ تو انہیں گھر کے اور بہتوں کے ساتھ نہ لایا جائے +

مریض سل کو چاہیے کہ وہ کسی بچے سے نہ کھلے در نہ اسے چومے بلکہ یہی دعا دروں کے کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگائے جہاں تک ہونے کے کہیں مریض کے کمرے میں نہ جائے پائیں۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو کمرہ نہ کم س کے صندوق اور بلغم پر وہ ہرگز نہ بیٹھنے پائیں۔ اس کا اگلا دن۔ دقت دھار رہے +

مرض سل کے علاج میں خوش مزاجی کا بہت نیک اثر نمایاں ہوتا ہے۔

اگر مریض خدا پر پورا بھروسہ رکھے تو اس کے دل کو بڑی تقویت ہوگی۔ کیونکہ خدا انسان کے تمام دکھوں کو دور کرنے پر قادر ہے۔ اگر بیمار بالکل باپوس اور دل شکستہ ہو جائے اور یہ سمجھے کہ ”میں نہیں بچوں گا“ تو بلاشبہ اسے علاج سے کوئی افائدہ نہیں ہوگا۔ وہ یقیناً مر جائے گا۔ +

جب تک کوئی ڈاکٹر مریض دق کی اچھی طرح دیکھ بھال نہ کرے۔ اور مناسب دوا تجویز نہ کرے۔ تو اسے کوئی دوا استعمال نہ کرنا چاہیے۔ بے شک بھلا کا تیل بہت عمدہ چیز ہے۔ مگر یہ دوا نہیں ہے۔ بلکہ غذا ہے۔ اگر جو کاست بھی اس میں ہو تو یہ اور بھی اچھی چیز بن جاتی ہے۔ ہر روز کتنی مقدار میں پینا چاہیے بوتل کے اوپر ہدایات درج ہوتی ہیں۔ کھانے کے درمیان دن میں تین مرتبہ اگر چھوٹا چمچ پیا جائے تو بس ہے +

اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ مریض کو اجابت با فراغت ہونی چاہیے۔ دیکھو ہدایات سندرجہ باب نمبر ۲۹۔ ہر روز پانی کے کئی گلاس پیو تاکہ جسم کا فاسد مادہ بخوبی خارج ہو جائے +

اگر کھانسی سے تکلیف ہو تو وہی نسخہ استعمال کرنے چاہئیں جن کا ذکر باب ۳۶ میں زکام۔ سرفہ وغیرہ کے ضمن میں ہو چکا ہے +

بعض بیماروں کو صبح کے وقت کھانسی ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ دوپہر کے کھانے سے پہلے بہت گرم دودھ یا پانی کا جس میں بندرہ گرین سوڈا ملا یا گیا ہو ایک گلاس پینا چاہیے +

اگر بخار زیادہ ہو تو مریض کے جسم پر ٹھنڈے پانی میں اسفنج تر کر کے
آدھ گھنٹے تک پھیرنا چاہیئے +

اگر قحوک کے ساتھ خون نکلے تو مریض کو چپ چاپ لیٹ رہنا چاہیئے
کیونکہ بخاری چیز اٹھانے یا سخت ورزش سے خون نکلنے لگتا ہے۔ اگر خون
زیادہ نکلے تو برف کے پانی میں کپڑا بھگو کر سینہ پر رکھنا چاہیئے۔ اور اسے تھوڑی
تھوڑی دیر کے بعد ترک کرتے رہو تاکہ جھاتی کو مسلسل ٹھنڈا ہو بختی رہے۔ اگر برف
نہ مل سکے تو کپڑے کو سرد پانی میں تر کر کے ذرا ہلاؤ۔ جس سے وہ زیادہ
ٹھنڈا ہو جائے گا +

جب سہل سے شفا حاصل ہو جائے تو اس امر کو نہ سمجھنا چاہیئے کہ یہ مریض
دوبارہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ اس واسطے صحت اور توانائی کا پورا خیال
رکھنا چاہیئے۔ اور ان تمام اسباب سے بچنا چاہیئے۔ جن سے سہل اور دق
پیدا ہو جاتا ہے +



باب ۳۹

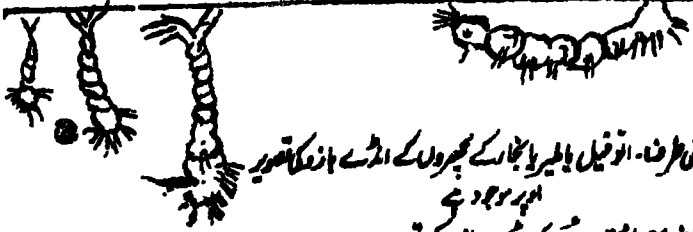
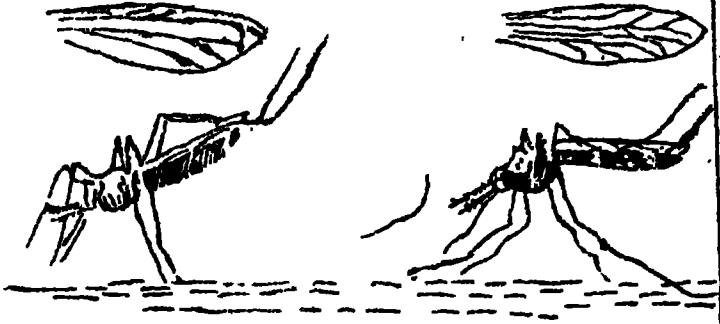
فصلی بخار۔ یا ملیریا

ملیریا ملک ہند کے تمام امراض میں بہت ہی عام ہے جس سے ہر سال ہزار ہا آدمیوں کی موت واقع ہوتی ہے۔ مگر اس بیماری کا نہایت آسانی سے اسناد ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ماہر ان سائنس کی تحقیقات سے یہ بات بخوبی ثابت ہو گئی ہے کہ یہ بیماری ایسے پتھروں کے کاٹنے سے ہوتی ہے۔ جنہوں نے پہلے کسی مریض ملیریا کو کاٹا ہو۔

ملیریا کا بخار ایسے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جو مریض کے خون کے اندر بہورش پاتے ہیں۔ جب پتھر مریض ملیریا کو کاٹتا ہے تو وہ اس کا خون چوستا ہے جس میں جراثیم ملیریا ہوتے ہیں۔ اور جب یہ پتھر کسی اور تندرست آدمی کو کاٹتا ہے تو ملیریا کے کیڑے اس کے اندر داخل ہو جاتے ہیں جس کے سبب سے اسے جاذبہ الکتا اور بخار آنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ سب پتھروں میں ملیریا کے جراثیم نہیں ہوتے۔ جو پتھر ملیریا کے جراثیم لیے پھرتے ہیں ان کے بدن کی صورت اور چیزوں پر بیٹھنے کے طریقہ سے ان کو پہچان سکتے ہیں۔ اس تصویر سے ظاہر ہوتا ہے کہ عام پتھر اور ملیریا کے جراثیم والے پتھر کیسے ہوتے ہیں۔ گو ملیریا والے پتھر عام طور پر ہر جگہ نہیں پائے جاتے لیکن بطور کلیہ یہ کہا جاسکتا ہے

کہ وہ دوسری قسم کے پھجروں کے ساتھ ضرور پائے جاتے ہیں +



دائیں طرف۔ ان ذیل بائیں بائیں کے پھجروں کے انڈے ان کا تصویر
اوپر موجود ہے۔
بائیں طرف۔ معمولی پھجروں کے انڈے بازو کی تصویر پر موجود ہے۔

طیور یا کائنات

طیور یا کائنات کے نشو و نما کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ پھجروں کو ہلاک کیا جائے
اس مقصد سے سب سے اچھا ترکیب یہ ہے کہ پھجروں کو بڑھنے سے روکا جائے
اور ان کے انڈے تلف کئے جائیں۔ پھر ہمیشہ پانی ہی میں انڈے دیتا ہے۔
جگہ ہے کوئی تالاب۔ جوف۔ گڑھا۔ دھان کا کھیت۔ باسن۔ ہالٹی یا ایسی جگہ ہو
جہاں میل پانی جمع ہوتا ہو۔ دو عین دن کے بعد ان انڈوں میں جان پڑ جاتی
ہے۔ اور وہ چلنے پھرنے لگتے ہیں۔ ہر ایک آدمی ان نئے پھجروں کی شکل اور حرکت

سے واقف ہوگا۔ جو تالابوں اور چھتیر کے پانی پر نظر آتے ہیں۔ دو ہفتے کے بعد یہ ننھے بچے پورے قد کے چھتیر بن جاتے ہیں +

چھتروں کو بڑھنے سے روکنے کے واسطے یہ نہایت ضروری ہے کہ گڑھوں اور تالابوں میں نالیاں بنادی جائیں تاکہ ان کا پانی بہتا رہے۔ کیونکہ بہتے پانی میں چھتر کے انڈے پرورش نہیں پاسکتے۔ خدقیں اور نالیاں گہری سنائی چاہئیں جن کے کنارے سیدھے ہوں۔ اور ان کے اندر گھاس وغیرہ نہ آگئے دینا چاہیئے۔ موسم برسات میں ایسے جو ٹھروں کا سارا پانی نالیوں سے نہیں نکل سکتا اس وجہ سے وہ جمع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں بھی مناسب ہے کہ بہت سی چھوٹی چھوٹی پھلیاں ان جو ٹھروں میں چھوڑ دی جائیں۔ یا بطنیں ڈال دی جائیں وہ چھتروں کے انڈوں اور بچوں کو چٹ کر لیں گی۔ اور وہ بڑھنے نہیں پائیں گے اور سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ گڑھوں اور جو ٹھروں میں جہاں کہیں پانی جمع ہو مٹی کا تیل (کیرو سین آئیل) ڈال دیا جائے۔ جس کے سبب سے چھتر ہوا نہیں بڑھ سکتے۔ کیونکہ تیل پانی پر پھیل جاتا ہے۔ جس کے سبب سے چھتر کے بچوں کو ہوا نہیں پہنچ سکتی۔ اور وہ دم گھٹ کر مر جاتے ہیں۔ پانی پر ڈالنے کے واسطے مٹی کے تیل کی بڑی مقدار درکار نہیں ہوتی۔ ایک ٹرے پیپے کے واسطے ایک بڑا مچھ تیل کا کافی ہے بیس فٹ لمبے اور اتنے ہی چوڑے تالاب کے واسطے ایک گلاس تیل کا بس ہوتا ہے۔ اگر دوسرے تیسرے دن میٹر برتا ہو تو ہفتے میں ایک دفع تیل ڈالنا کافی ہے +

جہاں مچھر پرورش پاتے ہیں وہ وہاں سے اڑ کر دور نہیں جاتے۔ اس وجہ سے اگر اپنے گھر کو مچھروں کی آفت سے محفوظ رکھنا چاہو تو اس کے ارد گرد دو دو سو فٹ تک جہاں کہیں بند پانی جمع ہو۔ اس میں مٹی کا تیل ڈلوادیا جائے۔ پانی کے باسنوں اور ٹین کے کنسروں میں پانی مت جمع ہونے دو۔ اگر گھر کی چھت کی کوئی ٹالی ہو تو اسے دو چار ہفتے کے بعد صاف کرادینا چاہیے۔ تاکہ اس میں پانی جمع نہ ہونے پائے۔ ایک اور طریقہ میسریا کے انسداد کا یہ ہے کہ جس پر ہر ایک آدمی کو عمل کرنا چاہیے۔ کہ رات کو جالی کے اندر سونا چاہیے۔ اسے مچھر جالی (مچھر دانی) کہتے ہیں۔ اسے پلنگ کے چاروں اطراف تان لینا چاہیے۔ مچھروں کو نہیں رات کو کاٹتے ہیں۔ مچھر جالی باریک ہو۔ اور اسے پلنگ کے چاروں طرف ایسے طور پر لگانا چاہیے کہ وہ اندر گھسنے نہ پائے۔ رات کے وقت بغیر جالی کے نہیں سونا چاہیے۔ اگر باہر جاؤ تو اسے اپنے ساتھ ضرور لیجانا چاہیے۔ بچوں کے پلنگ کے ارد گرد بھی مچھر جالیاں لگا دینا چاہئیں۔

علامات مرض

میسریا کی علامتیں ایسی عام ہیں کہ ان سے ہر ایک آدمی واقف ہوتا ہے۔ جاڑا لگتا ہے۔ پھر بخار ہو جاتا ہے۔ پسینہ آتا اور سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ جاڑے سے پہلے مریض کو کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ سر درد۔ املا۔ اور قے بھی آتی ہے۔ اگر چھوٹا بچہ ہو تو اسے تشنگی بھی ہو جاتا ہے۔ جاڑے کے ساتھ بخار جڑتے جڑتے (۱۰۳) یا (۱۰۴) درجہ (فارن ہیٹ) پر پہنچ جاتا ہے۔ گوتین گھٹنے رہتا ہے

بھر بخار کو پسینہ آتا ہے۔ اور بخار اتر جاتا ہے۔ کبھی ہر روز اسی طرح بخار کا دورہ ہوتا ہے۔ کبھی تیسرے دن آتا ہے اور کبھی چوتھے روز چڑھتا ہے۔ کبھی بے قاعدہ بخار آتا ہے۔ کبھی ہفتے میں ایک دو مرتبہ آتا ہے اور کبھی مہینے میں ایک دو دفعہ ہی چڑھتا ہے +

ملیریا کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ بعض بیماروں کے ملیریا کے علامات تپ محرقہ ایسے ہوتے ہیں۔ اور بعضوں کے سر میں سخت قسم کا درد ہوتا ہے۔ بچوں کو بعض دفعہ اسہال اور کمزوری ہوتی ہے +

علاج

ملیریا کا اب تک جو سب سے عمدہ اور کئی علاج ثابت ہوا ہے۔ وہ کوئین ہے جس مرض کو ہر روز یا تیسرے یا چوتھے دن وقت مقررہ پر جاڑا لگتا ہے۔ اس کے علاج کا یہ طریقہ ہے کہ اسے ایک دن پہلے ایتھم سالٹ یا کسٹرائیل کا مسہل دیا جائے۔ اگر بخار کا جاڑا تین بجے سہ پہر کو آتا ہو تو اسے نو بجے صبح ہندہ گرین کوئین کھلائی جائے۔ اور جاڑے کے وقت سے چھ گھنٹے پہلے پھر پندرہ گرین کوئین کھانی چاہیے۔ دو ہفتے تک اسی طرح کوئین کھانی چاہیے۔ ممکن ہے کہ ایک ہی مرتبہ کوئین کھانے سے افادہ ہو جائے۔ مگر اس سے علاوہ اس میں اگر کوئین کھانا بند مت کرو۔ ورنہ ملیریا از سر نو پھر شروع ہو جائے گا۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ کئی روز تک برابر کوئین کھاتے رہو۔ تاکہ جسم کے اندر ملیریا کے جو جراثیم ہوں وہ بالکل ہی نیست ہو جائیں +

اگر برخلاف اس کے جاڑے کا کوئی مقررہ وقت نہ ہو۔ تو سب سے بہتر یہ مناسب ہے کہ حاضری کے بعد ہی دس گرین کوئین کھائی جائے۔ اور بھر رات کو کھانے کے بعد دس گرین کوئین کھائی جائے۔ اسی طرح آٹھ دس دن تک دس دس گرین کوئین دونوں وقت کھاتے رہو۔ بعد ازاں پانچ پانچ گرین کی خوراک صبح و شام دو تین ہفتے تک کھاؤ +

جو بچے طیر یا میں مبتلا ہوں۔ انہیں ایک گرین کوئین دن میں پانچ مرتبہ دینا چاہیے۔ ایک سے تین سال تک کے بچوں کو ایک یا دو گرین کوئین دن میں پانچ مرتبہ دینی چاہیے۔ تین سے لے کر دس سال تک کے بچوں کو دو یا تین گرین کوئین دن بھر میں پانچ مرتبہ دی جائے۔ چھ سال کے بچے کو ہر روز دو گرین کوئین کھلانے سے طیر یا کے زہر کا کوئی اثر نہیں ہو سکتا۔ مگر دیر تک ہر روز کوئین کھانے کا صحت پر بہت مضر اثر رہتا ہے +



باب ۳

چھک اور چھک کا ٹیکہ

جتنی متعدی بیماریاں ہیں۔ ان میں چھک سب سے بڑھکر مہلک اور خوفناک ہے۔ یہ ان متعدی امراض میں شمار ہوتی ہے جو انسان کو متاثر ہیں۔ جب یہ مرض وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تو بمشکل ایک یا دو متعدی آدمی صغیر اس کا ٹیکہ نہیں لگا پتے۔ اس کی دست برد سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کوئی مرد ہو یا عورت۔ جو ان ہو یا بڑھا۔ سب اس کی جھپٹ میں آتے ہیں۔ زمانہ قدیم سے ہر ملک اور ہر زمانہ کے لوگ اس سے ہراساں اور خائف رہے آتے ہیں۔ کیونکہ یہ بیماری نہ صرف جھوت سے دھموں کو لگ جاتی ہے بلکہ بچنے آدمی اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور ان میں بیش تر لہجہ ٹیکہ کے ہوتے ہیں۔ ان کی شروع اموات پیمپس اور پیمپس فی صدی کے درمیان پائی جاتی ہے۔ اگر کوئی خوش باغیب چھک سے زندہ فرج نکلتے۔ تو اس کی مریت بالکل بگڑ جاتی ہے۔ اس کی ایک یا دو ذروں آنکھیں پھوٹ جاتی ہیں +

ماہر ان طب کا اس بات پر اتفاق رائے ہے۔ کہ چھک ایک نہایت اذی کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ مگر اب تک اس کے جراثیم کا پتہ نہیں لگا ہے۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے۔ کہ چھک کے مریض کی ناک کی آلائش اور کھرنڈ سے دھو رہی ہو چھک لگ جاتی ہے۔ اور یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے۔ کہ جو آدمی شراب یا

تبا کو نہیں پیتے اور عاف سترے رہتے ہیں۔ اگر ۹۸ فی صدی آدمی
بغیر ٹیکہ کے اس میں مبتلا ہو جائیں۔ بشرطیکہ وہ شراب یا تبا کو نہ پیتے ہوں
اور عاف سترے رہتے ہوں تو بچ جاتے ہیں۔ لیکن شراب کے عادی اور
بد اعتدال کے مزکب لوگ بمشکل شفا پاتے ہیں +

علامات مرض

جب چیچک کے جراثیم کسی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو کم از کم بارہ
دن تک بیماری نمایاں نہیں ہوتی۔ جب بخوں کو چیچک نکلتی ہے تو پہلے جاڑا
ہوتا ہے۔ پھر سر درد۔ بعد ازاں پیٹھ اور اعضا میں سخت قسم کا درد اٹھتا
ہے۔ پہلے دن بخار (۱۰۳) درجہ (فارن ہیٹ) تک پہنچ جاتا ہے مگر ہفتیاں
چلتے دن نکلتی ہیں۔ اور حسب ماعدہ پیشانی اور ہاتھ کی کلاہوں پر نمایاں
ہوتی ہیں۔ شروع میں یہ ہفتیاں سرخی مائل سیاہ ہوتی ہیں۔ مگر ایک دو
دن میں وہ بڑی ہو جاتی ہیں۔ اور ان کے اندر دو دھیاں رنگ کا مواد بھر
جاتا ہے۔ جو ایک دو دن پیچھے پیچھے میں تبدیل ہو جاتا ہے

طریقہ علاج

چیچک کا کوئی حکمی علاج نہیں ہے۔ لیکن اس بات کی سخت ضرورت ہے
کہ بیمار کی تیمارداری اور حفاظت بڑی احتیاط سے کی جائے۔ اسے آرام سے
بستر پر لیٹ رہنا چاہیے۔ اس کا کمرہ بالکل بند نہیں رکھنا چاہیے۔ بلکہ اس
بات کی اشد ضرورت ہے کہ مریض کو تازہ خالص ہوا بکثرت نصیب ہوتی رہے

اسے ٹھنڈا پانی بکثرت پلاتے رہو۔ جب بخار کا زور ہو تو ٹھنڈے پانی میں اسفنج تر کر کے اس کے جسم پر پھیرنا چاہیے۔ ایسہ سالٹ کا مسہل ہر روز یا دوسرے تبصرے دن دینا چاہیے +

پیپ اور کھرنڈ کے بارہ میں حسب ذیل علاج مفید ثابت ہو گا۔ سرد پانی میں دو فی صدی کاربالک ایسڈ ملا کر روئی کے ذریعہ سے مریض کے چہرہ اور ہاتھوں پر لگانا چاہیے۔ جب پھنسیاں خشک ہو کر کھرنڈ پیدا ہونے لگیں تو ان پر واسلین لگانا چاہیے۔ بچے کو پھوڑوں کے ٹھجلانے سے روکنا چاہیے۔ ورنہ گہرے دلغ ضرور پڑ جائیں گے +

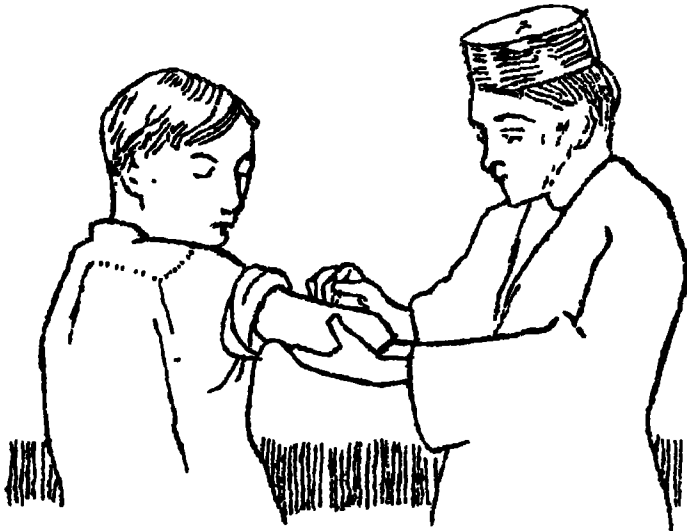
آنکھوں کی بڑی حفاظت کرنا چاہیے۔ چند گھنٹے کے بعد بورک ایسڈ کے حل میں روئی تر کر کے آہستہ آہستہ مریض کے پیوٹوں کو صاف کرنا چاہیے (دیکھو باب ۵۰ صفحہ نمبر ۱) جب پیوٹے صاف اور خشک ہو جائیں تو ان پر ذرا اسی واسلین مل دینی چاہیے۔ اور تھوڑا سا بورک ایسڈ کا حل تین تین گھنٹے کے بعد آنکھوں میں بھی ڈالتے رہنا چاہیے +

منہ اور حلق نکلے اور غرارے کی دوا سے صاف کرنا چاہیے (دیکھو باب ۵ صفحہ نمبر ۱) چیک کا ٹیکہ

۱۹۱۷ء سے پہلے چیک کے علاج کا کوئی کارگر طریقہ معلوم نہ تھا۔ اور نہ ہی اس کی روک تھام کی کوئی ترکیب کسی معالج کو معلوم تھی۔ مگر ۱۹۱۷ء میں انگریز ڈاکٹر جینر نے ایک ٹیکہ اس غرض سے ایجاد کیا تاکہ اس سے چیک نہ ہونے پائے +

جس قسم کے ننھے کیڑوں سے انسان کو چپک ہوتی ہے۔ ایسی قسم کے جراثیم سے لگنے میں بھی چپک کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ مادہ (لفٹ) جس سے ٹیکہ لگایا جاتا ہے اس پھڑے سے لیا جاتا ہے جس کے چپک نکل آئی ہو جب یہ مادہ انسان کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے تو وہاں پر جھالا پیدا ہو جاتا ہے اور بخار کے ذریعہ سے سارے جسم کے اندر پھیل جاتا ہے۔ اس طرح پر انسان کا بدن کچھ عرصہ کے لئے چپک کے زہر کی مدافعت کے قابل ہو جاتا ہے۔ مگر وہ چپک کے مریض کے ساتھ پلنگ پر سوئے تو بھی اس پر کوئی اثر نہ ہوگا +

جب سے چپک کا ٹیکہ جینز کی کوشش سے اختراع ہوا ہے۔ یورپ کی



ٹیکہ لگانا

قویں اس سے برابر مستفید ہو رہی ہیں۔ اس کا انجام یہ ہوا ہے کہ گزشتہ سال کے عرصہ میں چیک کی شرح اموات میں بہت بھاری کمی واقع ہو گئی ہے۔

سائنس دانوں میں جو مہنی میں ایک قانون کی رو سے چیک کا اسنادی ٹیکہ لازمی قرار دیا گیا تھا۔ اس کی رو سے ایک سال کے اندر اندر تمام بچوں کو چیک کا ٹیکہ کرنا لازم ہے۔ پھر بارہ سال کی عمر میں دوبارہ ٹیکہ کرنا ضروری ہے۔ اس پیش بندی سے ملک جرمنی میں چیک کی وبا کبھی نہیں پھیلی۔ گو اس کی آبادی پانچ کروڑ چالیس لاکھ نفوس ہے۔ مگر ایک سال میں چھوٹے بڑے دس سے زیادہ کبھی نہیں مرے +

یہ جزائر فلپائن کا واقعہ ہے کہ دارالصدر منیلا کے قرب و جوار میں چیک کی روک تھام کے واسطے حکام کبھی کوشش نہیں کرتے تھے جس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ چھ ہزار آدمی سالانہ چیک کی نذر ہو جاتے تھے۔ لیکن جب ٹیکہ لگانے کا قانون نافذ ہو گیا۔ اور اب سب ٹیکہ کرانے لگے ہیں تو اسی حصہ میں تین سال میں ایک آدمی بھی چیک سے ہلاک نہیں ہوتا +

سائنس دانوں سے پہلے جاپان میں چیک سے بہت لوگ مرتے تھے۔ لیکن اس سال حکومت جاپان نے ایک مضابطہ کے رو سے یہ لازم قرار دیا کہ تین مہینے سے پہلے سب بچوں کے ٹیکہ کیا جائے پھر دوسرے سال دوبارہ ٹیکہ لگایا جائے۔ پھر دس سال کی عمر میں تیسری مرتبہ ٹیکہ لگانا لازم ٹھہرایا گیا اس کا انجام یہ ہوا ہے کہ وہاں پر چیک کی شرح اموات میں تخفیف ہوتی

چلی آتی ہے۔ اب وہاں پر بہت تھوڑی مونہیں چمپک کے سبب سے ہوتی ہیں +
 اب یہ امونجی ثابت ہو گیا ہے کہ گائے کی چمپک کی پھنسیوں سے مادہ
 لے کر انسان کے بدن میں پیوست کرنے سے چمپک کے زہر کا کوئی اثر نہیں ہوتا
 اس وجہ سے ماں باپ کا یہ سب سے بڑا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کو پہلے
 سال کے اندر اندر اور پھر دس سال کی عمر میں چمپک کا ٹیکہ کرا لیں تاکہ وہ
 اس مہلک مرض کی دادرگیر سے قطعی محفوظ ہو جائیں +



باب ۴۱ سوزاک اور لکٹشک

جب کوئی آدمی سوزاک میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے پیشاب کے نازرے کے اندر سوزش ہوتی ہے اور اندر سے سفید یا پیلا سا مادہ نکلتا ہے۔ یہ مریض سوزاک کے جراثیم سے مریض سوزاک کے ساتھ صحبت کرنے کے ذریعہ سے لگ جاتے ہیں۔ پیدا ہوتا ہے۔ دیہاتوں کی بہ نسبت شہروں میں اس کا بڑا زور ہے۔ بعض خاص حالتوں میں ٹولیے سے بھی جس سے مریض نے اپنا بدن پونچھا ہو۔ یا پاخانہ یا کرسی مونڈھے یا بستر سے جہاں مریض سوزاک کا مادہ نہر دار گرا ہو۔ لگ جاتا ہے +

مگر بالعموم یہ بیماری بدکار عورتوں سے صحبت کرنے سے لگ جاتی ہے۔ اس وجہ سے اس سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پاک زندگی بسر کی جائے اور بدکار عورتوں کی صورت ہی سے بھاگتے رہو +

علامات مریض

مریض سوزاک سے صحبت کرنے کے عین سے لے کر سات دن کے اندر بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے علامات یہ ہیں۔ پیشاب کی نالی میں کھجلی سوزش۔ تنگ۔ پیٹنا بکرتے وقت درد۔ اور پیشاب کی نالی سے رقیق مواد خارج ہوتا ہے۔ جو جلد ہی گاڑھا اور رنگت میں زرد یا سفید ہو جاتا ہے +

اگر کوشش اور استقلال سے علاج کیا جائے تو دو مہینے میں نفعائے کئی ہو جاتی ہے۔ لیکن اکثر پیشاب کے نائزے میں سوزش کہنہ ہو جاتی ہے جس سے مہینوں اور برسوں تک دکھ ہوتا چلا جاتا ہے۔ سوزاک کے سبب سے دل جگہ۔ جوڑوں۔ ہڈیوں اور گردن کی بیماریاں عارض ہو جاتی ہیں اور جب ان میں سے کوئی بیماری لاحق ہو جاتی ہے تو پھر مرعین کا بچنا ناممکن ہے۔ عام طور پر سوزاک کے بیماروں کی آنکھوں میں جراثیم سوزاک جا پونچھے ہیں جس سے آنکھوں میں ایک سخت قسم کی بیماری ہو جاتی ہے جس کے اثر سے اکثر بینائی جاتی رہتی ہے +

علاج

جب سوزاک ہو جائے تو فی الفور کسی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ گھر میں چپ چاپ پلنگ پر لیٹ رہنا چاہیے۔ خوب پانی پیو۔ اور اس میں عرق لیمو ڈال لو۔ ہر روز اسیم سالٹ یا سوڈیم سلفیٹ کا مسہل لیتے رہو۔ عضو مخصوص کو دن میں تین مرتبہ گرم پانی میں ڈال کر دو تا کہ درد سے آفاقہ ہو۔ اور مواد صاف ہو جائے۔ کپڑے یا کاغذ یا روئی کو جس سے مواد صاف کیا جائے جلا ڈالنا چاہیے اور عضو مخصوص کو دھونے یا صاف کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب دھو ڈال کر دو تا کہ ایسا نہ ہو کہ سوزاک کے جراثیم آنکھوں میں لگ جائیں جس سے بینائی برباد ہو جاتی ہے۔ دن میں تین مرتبہ آدھے گلاس پانی میں سوڈا بائی کاربونیٹ یا پوٹاشیم سائٹریٹ گھول کر بہا کر دو۔ کھانے کے ایک گھنٹہ کے بعد پیو تو بہت اچھا

ہو۔ جب درد اور سوجن جاتی رہے تو پیشاب کی نالی کے اندر دو مرتبہ ایگی تول داخل کرنی چاہیئے۔ اس دوا کا پندرہ فی صدی کا حل استعمال کرنا سودمند ہوتا ہے۔ اس کا آدھا چمچ ڈراپر کے ذریعہ سے پیشاب کی نالی میں داخل کرنا چاہیئے جب دوا داخل کر چکو تو پیشاب کی نالی کا سراپا پنج منٹ تک پکڑے رکھو تاکہ دوا باہر نہ نکلنے پائے۔ علاوہ ازیں پانچ گرین کیبیب کا اولیو ریزن (oleoresin) یا دس گرین کپاٹہ ہلکا سا *camphor* کا کھانے کے بعد تین مرتبہ روز کھانا چاہیئے۔ یہ دوا ہر روز کئی ہفتے تک استعمال کرتے رہو۔ تاکہ سوزاک کا استیصال ہو جائے +

مناسب یہ ہے کہ ہر حال میں کسی تجربہ کار اور ہوشیار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ ایسے ڈاکٹروں اور حکیموں کی طرف کبھی رجوع مت لاؤ جو اخباروں اور اشتہاروں میں اپنے کو سوزاک اور آتشک کے مفلح ماہر شہر کرتے ہیں۔ اور نہ ہی اشتہاری دواؤں کو استعمال کرنا چاہیئے جو سوزاک کا تیرہدہن علاج بتاتی جاتی ہیں۔ اس قسم کے اشتہاری ڈاکٹر اور ان کی دوائیں دھوکہ کی شئی ہیں۔ ان سے خاک فائدہ نہ ہوگا۔ بلکہ سخت ضرر پہونچنے کا اندیشہ ہے +

سجورقوں کا سوزاک

بہت مردوں کو شادی کرنے سے پہلے سوزاک ہو جاتا ہے۔ پس جب وہ شادی کرتے ہیں۔ تو ان کی بیویوں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ بہت بیویاں شرم کے سبب سے کسی ڈاکٹر سے اس کا ذکر نہیں کرتیں۔ جس کے

سبب سے بیماری برستی چلی جاتی ہے۔ اور ان کی صحت معرض خطر میں پڑ جاتی ہے +
علامات

شروع میں جلن اور پیشاب کرتے وقت درد ہوتا ہے۔ بار بار پیشاب کرنے کی حاجت معلوم ہوتی ہے۔ اور خفیہ الرحم سے سفید یا زرد سا مواد بھی خارج ہوتا ہے۔ اگر عورت کو سوزاک ہو جائے تو کچھ مدت بعد اس سے رحم کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جسے سیلان الرحم کہتے ہیں۔ (دیکھو باب ۴۲)۔ عورتوں کے بانجھ ہونے کے جتنے اسباب ہوتے ہیں۔ سوزاک ان میں سب سے بڑا ہے۔ نہ صرف اس سے بانجھ پن ہی پیدا ہوتا ہے۔ بلکہ برسوں تک اس مرض سے عورتیں دگھڑاٹھاتی رہتی ہیں۔ عورتوں کے اعضائے تناسل کے جتنے اپریشن ہوتے ہیں ملن میں نصف سے زیادہ سوزاک کی وجہ سے لازم آتے ہیں +

طریقہ علاج

چُپ چاپ بستر پر لیٹ رہو۔ عضو نہانی کو اسی طریقہ سے دھونا چاہیے۔ جس طرح کہ سیلان الرحم میں (باب ۴۲) دھونے کی ہدایت کی گئی ہے۔ سر روز شب میں گرم پانی بھر کر اس کے اندر بیٹھنا چاہیے۔ (دیکھو باب ۴۰) وہی دوا بنیانا چاہئیں جو سوزاک کے مریض مردوں کے واسطے مذکور ہو چکی ہیں + عورت کا سوزاک معمولی مرض نہیں ہوتا۔ بلکہ بہت مہلک ہے۔ اس وجہ سے کسی تجربہ کار اور ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا با ضروری ہے +

آتشک

آتشک ایک ایسا مرض ہے جو جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ یا یوں کہنا چاہیے کہ آتشک کے مریض شخص سے صحبت کرنے سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ اگر کسی عورت کو یہ بیماری ہو تو اس کے بچے کو جو اس کے پیٹ میں پڑا ہوا رہا ہے قبل از ولادت ہی یہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ آتشک اور سزل دونوں دنیا کی دو سب سے بڑی آفتیں ہیں۔ مگر دونوں میں آتشک بہت بڑی بلا ہے +

گو عام طور پر یہ مرض صحبت کرنے سے ہو جاتا ہے۔ لیکن اور طرح سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ مثلاً مریض کا بوسہ لینے سے۔ یا اس کے کسی زخم سے اتفاقاً چھو جانے سے۔ یا مریض کا پائپ حقہ پینے سے۔ یا اس کے کھانا کھانے یا پانی وغیرہ پینے کے برتنوں میں کھانے سے آتشک کا زہر سرایت کر جاتا ہے +

علامات آتشک

سب سے پہلے عضو مخصوص کے سرے پر چھوٹی پھنسی نکلتی ہے جو صحبت کرنے کے پانچ ہفتے بعد نمایاں ہوتی ہے۔ اس کے بعد خراش ہونے لگتی ہے۔ جو بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی دونوں کوٹھوں میں گلٹیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔ پھنسی نکلنے کے پانچ چھ ہفتے کے بعد تانبے کی رنگت کی پھنسیاں مثل خسره کے دانوں کے تمام بدن پر نکل آتی ہیں۔ علاوہ ازیں اور علامتیں آتشک کی یہ ہیں۔ سر درد۔ متلی۔ بھوک کم ہو جانا۔ جلتن میں خراش بھی ہو جاتی ہے۔ نعل اور مقعد کے آس پاس پیپ بھرے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ بال

جھڑ جاتے ہیں جس سے سر میں بڑے بڑے دماغ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس بات کو دیکھنا چاہیے کہ یہ سب علامتیں ہر ایک مریض میں نہیں ہوتیں بلکہ مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہیں +

مرض کا تیسرا مرحلہ چند ہینوں یا چند سالوں کے بعد آتا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں پر گرے ناسور پڑ جاتے ہیں۔ ناک گل کر گر پڑتی ہے اور اس کی جگہ سوراخ ہو جاتا ہے۔ کھوپڑی اور جسم کی ہڈیاں بھی آتشک کہنے کے سبب سے گل جاتی ہیں۔ نظام اعصاب۔ دل۔ دماغ اور شریانوں کے کسی قسم کے امراض بھی آتشک سے پیدا ہو جاتے ہیں +

طریقہ علاج

سب سے پہلے اس بات کا بخوبی تہہ لگنا چاہیے۔ آیا مریض آتشک میں مبتلا ہے یا کسی اور مرض میں؟ کیونکہ بیماری کا علم ہوتے ہی علاج کرنے سے شفا کے کلی کی کامل توقع ہوتی ہے۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو دکھا یا جائے +

حال ہی میں ڈاکٹر واسرمن نے ایک طریقہ تشخیص اختراع کیا ہے۔ جس سے آتشک کا فوراً ہی تہہ لگ جاتا ہے +

آتشک کا سب سے اچھا تجربہ علاج سلورشن (۶۰۶) ہے۔ مرکری Mercury اور آیوڈوڈائن پوٹاش بھی عمدہ دوا کیں ہیں۔ مگر ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر کبھی دوا مت پیو +

Iodid of Potash

اگر کوئی آدمی جسے آتشک ہو۔ شادی کرے گا خواہاں ہو۔ تو جب تک وہ پورے دو سال تک علقہ نہ کرائے اور بیماری کی علامات نابود ہونے کے ایک سال بعد تک انتظار کرے۔ اگر وہ اس سے پہلے شادی کرے گا تو بیماری اس کی بیوی کو بھی ہو جائے گی اور اس سے جو اولاد ہوگی وہ بھی اس کے زہر کے اثر سے متاثر ہوگی۔ اگر کئی برس پہلے کسی کو سوزاک یا آتشک ہو چکا ہو اور اگر اس میں افادہ ہو گیا ہو۔ تو بھی اس سے اس کی بیوی کو اس بیماری کے لگ جانے کا احتمال رہتا ہے +



باب ۴۲

امراض نسواں

حیض کے عمل طبعی کا ذکر باب ۵۱ میں ہو چکا ہے۔ مگر اس عمل حیض کے ساتھ کئی بیماریاں بھی شامل ہوتی ہیں۔ مثلاً حیض کا بالکل نہ آنا۔ یا عمل حیض کے وقت درد ہونا۔ یا بکثرت خون نکلنا۔ یا سیلان الرحم جو حیض کے ابتدائی اور آخری ایام کے درمیان دونوں میں واقع ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں کھوروسس کی بیماری بھی ہے جو لڑکیوں کو حیض کے آغاز کے وقت ہو جاتی ہے +

حیض نہ ہونا

گرم ملکوں میں نو برس کی لڑکیوں کو حیض شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن بالعموم پندرہ برس کی عمر میں حیض کا آغاز ہوتا ہے۔ اگر لڑکی سولہ برس یا اس سے زیادہ عمر کی ہو جائے اور اس کو حیض نہ آئے تو اسے یا تو ہسپتال لیا کر دکھاؤ۔ یا ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔ اگر لڑکی تندرست اور تنومند ہو تو حیض نہ آنے سے فکر مند نہ ہونا چاہیے۔ سترہ اٹھارہ برس میں آنا شروع ہو جائے گا۔ اگر لڑکی کی عمر ایسی ہو کہ جب حیض آنا شروع ہو جاتا ہے اور نہ آئے۔ اور ہر مہینے باقاعدہ درد ہوتا ہو۔ تو سمجھنا چاہیے کہ اس کی شرمگاہ کا مسخہ بند ہے۔ احتیاط سے دیکھ بھال کرنے کے بعد اسے ہسپتال میں لے جانا چاہیے +

اگر وہ لڑکی جس کو حیض نہیں ہوتا۔ دہلی تپل اور ملاخرو ہو۔ اس کے جسم میں توانائی نہ ہو اور اسے گاہے بگاہے کھانسی آتی ہو۔ اور کبھی کبھی بخار ہو جاتا ہے تو سمجھ لو کہ اسے سل کا عارضہ ہے۔ اس قسم کی لڑکی کے حیض نہیں ہو گا تا وقتیکہ اس کے سہل کا بخوبی علاج نہ کیا جائے گا۔

جن لڑکیوں کو کلوروسس کی بیماری ہوتی ہے۔ ان کا حیض جاری نہیں

ہوتا۔ اس بیماری کا علاج حسب ذیل ہے:۔ **Chlorosis**

حیض جاری نہ ہونے کا یہ سبب ہوتا ہے کہ رگم اور خضبہ الرگم کی ایسی نمونہ نہیں ہوتی ہے جیسی ہونی چاہیے۔ آیا در حقیقت یہی وجہ ہے یا کوئی اور؟ اس کی بابت تو ڈاکٹر دیکھ بھال کے بعد پختہ رائے دے سکتا ہے +

اگر حیض جاری بھی ہو جائے تو بھی اس میں بے قاعدگی ہو جا یا کرتی ہے اور بعض وقت تو مہینوں تک بند رہتا ہے۔ خواہ کوئی بھی بیماری نہ ہو۔ اگر ایک جگہ چھڑ کر کہیں دور چلے جاؤ۔ تو آب و ہوا کے اختلافات کے سبب جسے حیض کئی مہینے تک بند ہو جاتا ہے۔ اس دوران میں لڑکی کا جسم ٹوٹا ہوا ہوتا ہے۔ مگر صحت عمدہ رہتی ہے +

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں کہ جن کے دوران میں نکل حیض بند ہو جاتا ہے۔ تپ حرقد، تپ سرخ۔ اور دیگر اسی قسم کی بیماریوں کے دوران میں حیض بند ہو جانے کے بعد کئی مہینے تک حیض بند رہتا ہے +

بہت مرتبہ لڑکی حلق لگانے کی بری عادت میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

تو بھی حیض رُک جاتا ہے۔ اس کا علاج فقط یہ ہے کہ اس کی یہ بد عادت چھڑائی جائے۔ اگر جوان عورت کا حیض رُک جائے۔ بشرطیکہ وہ حاملہ نہ ہو تو اس کا سبب خوف یا مسرودی ہوتی ہے۔ حیض بند رہنے کے ساتھ ہی اسکی پشت میں درد بھی ہونے لگتا ہے۔ اور جب حیض کا مقررہ وقت آتا ہے۔ تو یہ درد اور بھی بڑھ جاتا ہے +

طریقہ علاج

چونکہ حیض رکنے اور بند ہونے کے اسباب مختلف ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے علاج بھی اسباب ہی کے مطابق کرنا ضروری ہے۔ اگر شادی شدہ عورت کا حیض بند ہو جائے تو اس کا سبب حل ہو گا +

اگر حسب ذیل ہدایات پریکل کیا جائے تو حیض جاری ہو جائے گا۔
اگر لڑکی کو مقوی غذا نہ ملتی ہو تو اسے عمدہ خوراک دو۔ اور اس سے سخت کام مت لو۔ اسے ہر روز باہر کسرت کرنا چاہیے۔ اور آٹھ نو گھنٹے سونا چاہیے۔ ان ہدایات پریکل کرنے سے اسے بہت فائدہ ہو گا۔ اگر اسے قبض کی شکایت ہو تو باب نمبر ۲۰ کے مطابق علاج کرنا چاہیے۔ جس لڑکی کا حیض جاری نہ ہوا ہو اس کے علاج میں گرم پانی کا عمل معدے کی صفائی کیلئے بہت نفع آور ثابت ہو گا۔ اس کے ساتھ ہی (۱۱۰) درجہ کے گرم پانی میں بھی اسے دس منٹ تک روزانہ بیٹھنا چاہیے۔ پاؤں گرم پانی میں رکھے جائیں۔ اور سر پر ٹھنڈے پانی میں کپڑا سبک کر رکھا جائے (دیکھو باب ۱)

صفحہ نمبر ۱۹ (باب ۵۰) کھانے کے بعد تین مرتبہ روزانہ پلانا چاہیے۔ اگر سوزی یا خوں سے حیض بند ہو گیا ہو تو گرم پانی کے محل اور گرم پانی میں بیٹھنے سے افاقہ ہو جاتا ہے +

کثرت سے حیض ہونا

رحم کی بیماری کے سبب سے دوران حیض میں بکثرت خون نکلتا ہے اور یہ اکثر بچہ پیدا ہونے یا اسقاط محل کے وقت واقع ہوتا ہے۔ کیونکہ ان صورتوں میں رحم کی غشائیں کھلی رہ جاتی ہیں۔ یا تم رحم پھٹ جاتا ہے۔ بعض وقت ملاوت بچہ کے وقت دانی کے میلے ہاتھوں سے یا لاپرواہی سے زہر دار جراثیم رحم کے اندر چلے جاتے ہیں۔ اگر دوران حیض میں میلے کاغذ یا کپڑے سے کام لیا جائے تو بھی بیماری کے جراثیم رحم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے محل حیض کے وقت بہت خون نکلتا اور درد بھی ہوتا ہے +

ایسی بیماریوں کا گھر میں علاج کرنا بہت مشکل کام ہے۔ اس وجہ سے یا تو ڈاکٹر کے پاس جاؤ یا ہسپتال میں علاج کراؤ۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو اندام نہانی میں گرم پانی سے پچکاری کرنا چاہیے۔ (ملاحظہ ہو باب ۲۰)۔ پچکاری کا پانی اتنا گرم ہو کہ اس سے تکلیف نہ ہونے پائے۔ جب پچکاری کر چکو۔ تو پیشاب گاہ کے خارجی حصے اور نیزرائیں سرد پانی سے بذریعہ اسفنج دھوئی جائیں۔ حیض کے دوران میں آرام سے پلنگ پر لیٹ رہنا چاہیے +

Sponge

حیض کے دوران میں درد۔

حیض کے وقت تھوڑی سی تکلیف امر طبعی ہے۔ اگر درد ہونے لگے تو اس کا باعث کوئی بیماری ہے۔ کثرت حیض جس کا اوپر ذکر ہو چکا ہے۔ عموماً درد سے ہو کرتا ہے۔ ایسا درد یا تو بغل میں یا کمر میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی پیٹ کے نچلے حصے میں بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ رحم کے آس پاس شدت کا درد اٹھتا ہے جو لگاتار نہیں ہوتا بلکہ کبھی ہونے لگتا ہے اور کبھی بند ہو جاتا ہے +

کثرت حیض کا علاج

جب حیض کے وقت درد ہونے لگتا ہے تو اس کا علاج اسپتال ہی میں ہو سکتا ہے۔ یا کسی ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا لازم ہے۔ چونکہ رحم کی بیماری کے سبب سے بکثرت خون نکلتا ہے۔ اس لئے علاج تجربہ کار ڈاکٹر ہی اچھی طرح کر سکتا ہے +

لیکن گھر میں حسب ذیل طریقہ سے بھی علاج ہو سکتا ہے:-

جب حیض آنے کو چند دن باقی رہ جائیں تو پاؤں گرم پانی میں رکھو۔ اور اندام نہانی کے اندر گرم پانی کی پچکاری کرو۔ دوسرے دن گرم پانی میں بیٹھو۔ سر پر ٹھنڈے پانی میں جھگو کر کپڑے رکھو۔ اگر قیض ہو تو گرم پانی کا عمل لو۔ ردیکھو باب ۲۰ جس میں اندام نہانی کے اندر پچکاری کرنے اور گرم پانی کا عمل لینے کا ذکر ہے۔ ان ہدایات پر سونے سے پہلے عمل کرنا چاہیے۔ حیض کے دوران میں پیٹ کے نچلے حصے پر گرم پانی کی بوتل رکھنا چاہیے یا سینک دینا چاہیے۔ گرم پانی بکثرت پیلا کبھی بہت مفید ثابت

ہوتا ہے +

جریان الرحم

اس مرض میں پیشاب گاہ کے اندر سے سفید رطوبت آنے لگتی ہے اس وقت کچھ ناتوانی معلوم ہوتی ہے۔ اور نشت میں درد ہوتا ہے۔ رحم کے حصے میں بچینی اور شرمگاہ کے دہانہ میں کھلی ہونے لگتی ہے۔ اگر اس بیماری کا علاج کرنا ہو تو یا تو کسی پوٹیار ڈاکٹر کے پاس جاؤ یا ہسپتال میں دکھاؤ +

یہ عارضہ سردی لگنے۔ بہت کام کرنے۔ نمکی غذا کھانے یا حد سے زیادہ صحبت کرنے۔ جلتی لگانے۔ اور رحم کی بیماری سے پیدا ہوتا ہے۔ سوزاک سے بھی جریان رحم لاحق ہو جاتا ہے +

اس کے علاج کا انحصار ان اسباب پر موقوف ہے جن سے یہ بیماری پیدا ہوئی ہو۔ اپنے گھر میں جو علاج ہو سکتا ہے۔ وہ اندام نہانی کی پیکاری ہے۔ پھر یا آٹھ بوتل پانی جو (۱۲۰) درجہ کا گرم ہو۔ استعمال کرنا چاہیے۔ گگر پیکاری سے پہلے اس پانی میں آٹھ چھوٹے چمچے بورک ایسڈ۔ یا ایک چھوٹا چمچ پرگ نیٹ آف پوٹاش کا حل کرنا ضروری ہے۔ اگر پوٹاشیم پرگ نیٹ آف پوٹاش استعمال کرنا ہو تو پہلے ایک معمولی گلاس پانی لو۔ اور اس دو کو بخوبی گھول لینا چاہیے۔ پھر اسے پانی ماندہ گرم پانی میں ملا دیا جائے۔ ہر روز اسی کی پیکاری کی جائے۔ اور ہفتہ میں تین مرتبہ گرم پانی کا عمل لینا چاہیے۔ ردیکھو باب ۱۱ جس میں اندام نہانی کے اندر پیکاری کرنے کا طریقہ مذکور ہے +

کلوروسس Chlorosis

اس بیماری کا دوسرا سادہ نام "مرض سبزہ" ہے۔ یہ بیماری انہی لڑکیوں کو ہوتی ہے جن کے اجزاء جن میں کازمانہ ہوتا ہے۔ فساد خون اس مرض کا سبب اصلی ہوتا ہے۔ جسم کے وزن میں کوئی فرق نہیں آتا۔ وہ جوں کی توں موٹی تازی نظر آتی ہے۔ مگر اس کی جلد کا رنگ ایسا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بیماری کا نام "مرض سبزہ" پڑ گیا ہے۔ بھوک عموماً بے ٹھکانہ ہوتی ہے مگر ترش چیزیں کھانے کی خواہش بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے +

مرض کا علاج

اس مرض میں خون کے اندر کا جزو آہنی کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے لڑکی کو عمدہ غذا ملنا چاہئے۔ کلوروسس کے ساتھ قبض لازم ہوتی ہے اس وجہ سے اب ۲۰ میں بیان کردہ طریقہ علاج سے ہدایت حاصل کرنا چاہئے۔ باب کے نسخہ ۱۸ کی گولیاں دینا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ پہلے ہفتہ دن میں تین گولیاں کھلائی جائیں۔ دوسرے ہفتہ روزانہ دو گولیاں دی جائیں۔ روزانہ تین گولیاں ایک مہینہ یا اس سے زیادہ عرصہ تک دی جائیں +

شرنگاہ کے بیرونی امراض

شرنگاہ کے دہانہ کی گھلی جلتی اور زخم پہلے پن سے ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ ہر روز شرنگاہ کے بیرونی حصوں کو گھی طرح دھوا جائے۔ شرنگاہ کے لبوں کے ملاؤ کی گھلی کو بانی سے خوب دھونا چاہیے۔

سوزاک۔ جریان الرحم۔ غیر معمولی قسم کی زیادتی پیشاب یا عیض کے دنوں میں سخت کاغذ یا میلے کپڑے کی گدھی استعمال کرنے یا جلق لگانے سے شرنگاہ کے دمانہ پرمکمل۔ سُرخی اور سوجن ہو جاتی ہے +

طریقہ علاج

وہ سبب رفع کرنا چاہیے جس سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ اگر درد اور سوجن شرنگاہ کے اندر سے مواد نکلنے کے سبب سے پیدا ہو گئی ہو تو اس مواد کو بند کرنا چاہیے۔ اگر جلق لگانے سے بیماری پیدا ہوئی ہو تو جلق کی عادت مذموم چھوڑنا چاہیے۔ اگر جوڑوں کے سبب سے سوزش اور کھجلی ہو تو باب ۵۰ کا نسخہ نمبر ۲ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر مقلد یا امعاء مستقیم کے آس پاس کھجلی ہے تو اس کا سبب جوڑنے یا کرم امعاء ہے۔ اس کے علاج کا ذکر باب ۳۵ میں ہو چکا ہے +

اگر نسخہ نمبر ۲ سے کھجلی والے حصہ کو دھویا جائے تو بہت فائدہ ہوگا۔ اس دوا سے دھونے کے بعد نسخہ نمبر ۲ یا نمبر ۱ کی دوا ملنا چاہیے۔ اگر پھنسیاں ہوں تو ان کے نسخہ کھول دیئے جائیں۔ اور ان پر سنگھ آؤ دین کا پچار ایضاً چاہیے

امراض رحم و خضیتہ الرحم

پٹھہ کا درد۔ پیڑوکا درد جس کے مارے سیدھا کھڑا نہ ہوا جائے۔ پیڑوکا ورم۔ بخار۔ شرنگاہ سے بدبودار مواد خارج ہونا۔ اور دیگر قسم کی علامتیں رحم یا خضیتہ الرحم کی بیماریوں سے نمایاں ہوتی ہیں۔ اگر گھر میں علاج کرنے سے ان علامتوں کو افاقہ نہ ہو تو مر لیضہ کو یا تو ہسپتال میں یا کسی ہوشیار ڈاکٹر کا

علاج کرنا چاہیے۔ ان میں سے بعض بیماریاں جن سے مذکورہ صدر تکالیف طارئ ہوتی ہیں۔ ہلک ہوتی ہیں۔ اور اگر جلد علاج نہ کیا جائے تو نتیجہ سوائے موت کے اور کیا ہو سکتا ہے ؟

بانجھ پن

بعض عورتیں یا تو شادی ہی کے زمانہ سے بانجھ ہوتی ہیں یا ایک دو اولادوں کے بعد بانجھ ہو جاتی ہیں۔ اگر شادی کے وقت ہی سے بانجھ ہوتی ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے اعضاء تناسل کی پوری نشوونما نہیں ہوئی ہے۔ شوہر اور بیوی کی اپنی بیماری سے بھی لا ولدی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر ڈاکٹر مرد کے مادہ تولید کا خردبین سے معائنہ کرے تو اسے یہ معلوم ہو جائے گا آیا اس میں کرم ذی جان ہیں جو بچے کی ہستی کا موجب ہوتے ہیں نائی ڈاکٹروں نے سومروں کا مادہ تولید دیکھنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا ہے کہ سولہ آدمی ایسے ہیں کہ جن کے مادہ مردی میں جان و جراثیم نہیں ہیں اس وجہ سے ان کی بیویوں کے اولاد کیسے ہو سکتی تھی۔ اسی طرح بانجھ عورتوں کے مادہ تولید کا بھی خردبین سے معائنہ کیا گیا تو ان کے بانجھ پن کا باعث سوزاک اور آتشک کے امراض کے جراثیم ثابت ہوئے۔ یہ مرض بالعموم مرد بدکار عورتوں سے صحبت کرنے سے اپنے تئیں لگا لیتا ہے +

بعض عورتوں کے رحم یا خصیۃ الرحم کی بیماریوں سے بانجھ پن پیدا ہو جاتا ہے جو آپریشن سے دفع ہو سکتا ہے۔ اگر پہلے بچے کی پیدائش کے وقت

رحم کا صفہ پھٹ گیا ہو تو اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ رحم کی رسولیاں کاٹنے سے نفس جاتا رہتا ہے +

بعض مرتبہ بانجھ پن کسی بیماری سے نہیں پیدا ہوتا۔ جس کا تذکرہ گھر ہی میں ہو سکتا ہے۔ اور وہ حسب ذیل ہے:-

بعض اوقات کثرتِ صحبت سے بھی گل قرار نہیں پاتا۔ اس لئے یہ مناسب ہے کہ میاں بیوی جینے میں ایک دو مرتبہ صحبت کریں۔ اور اس کے واسطے سب سے اچھا موقع یہ ہے کہ ایامِ ماہواری کے شروع یا بند ہونے کے کچھ دن بعد میل کیا جائے۔ (دیکھو باب ۲۳) +

بعض دفعہ رحم یا دباؤ رحم سے مواد خارج ہونے کے سبب سے گل قرار نہیں پاتا کیونکہ اس مواد کے اخراج سے مادہ تولید کے جان دار کم برباد ہو جاتے ہیں۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ بورک ایسڈ گھول کر اندامِ نہانی میں پککاری کیجائے۔ آدھا دنس بورک ایسڈ کو چار بوتل پانی میں گھول کر پککاری کرنا چاہیئے پانی ہاتھ گرم ہو کہ جتنا برداشت ہو سکے۔ میل کے وقت اور اس کے چھپے کئی روز تک پککاری بند کر دینا چاہیئے۔ اور بیوی کو صحبت کے بعد کئی گھنٹے تک پلنگ ہی میں لیٹا رہنا چاہیئے +

اگر بیوی کی صحت اچھی نہ ہو تو پہلے اس کا علاج کیا جائے۔ اسے کھانے کو عمدہ مقوی غذا دینا چاہیئے۔ اس سے ایسا سخت کام نہ کرایا جائے جس سے اسے دیر تک ٹھکان محسوس ہوتی رہے +

باب ۴۳

امراض جلد اور جذام

خارش

جب ایک نہایت ہی ننھا سا جرم مرض جلد کے اندر گھسنے کی کوشش کرتا ہے تو خارش ہوتی ہے۔ بالعموم خارش دو انگلیوں کے درمیان یا کلائیوں یا پچھتوں کی جلد سے شروع ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں نات کے ارد گرد کی جلد میں بھی کھجلی شروع ہو جاتی ہے +

علامات مرض

جلد میں خارش ہوتی ہے جس کے سبب سے کھجانے سے چھالے بھنسی اور لال پچتے اُسھر آتے ہیں۔ جب گھر کا ایک آدمی اس میں مبتلا ہوتا ہے تو سچر جلد ہی سارا گھر اُس کا شکار ہو جاتا ہے +

خارش کی بلا سے بچنے کا یہ طریقہ ہے کہ بیمار خارش کے پاس نہ بیٹھو اور نہ اس کے پلنگ پر لیٹو۔ اگر مریض کے اوڑھنے پہننے کے کپڑے یا تولیہ کوئی اور استعمال کرے تو بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے +

خارش کا علاج

مریض خارش کو پہلے گرم پانی اور صابون سے خوب دھو بھی طرح مٹانا چاہیے پھر تین جھنڈے گندھک لے کر سات جھنڈے اسلین یا ناریل کے تیل میں ڈال کر

مرہم بناؤ۔ تیل اور گندھک کو خوب اچھی طرح ملانا چاہیے۔ پھر صبح اور رات کو اُن حصّوں پر خوب ملو جہاں کھجلی ہوتی ہے۔ تین دن تک یہی مرہم لگانا چاہیے۔ اپنے کپڑے نہ بدلو۔ پلنگہ کے بچانے اور صے کے وہی کپڑے رہنے چاہئیں۔ تین دن کے بعد گرم پانی اور مبالغوں سے خوب ہٹا کر کپڑے بدل ڈالو۔ اور بستر کے کپڑے بھی صاف اور نئے دھلے ہوئے لگانے چاہئیں۔ اور میلے کپڑے گرم پانی میں کچھ دیر تک اُبالنے چاہئیں۔ شب انہیں استعمال کیا جائے۔ اس طرح پر وہ موذی کرم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جن کے سبب سے غارش ہوتی ہے +

جوئیں

جو لوگ اپنا بدن اور کپڑے صاف نہیں رکھتے۔ ان کے سر اور جسم میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ جن سے بچنے کا یہ طریقہ ہے کہ کپڑے اور بدن صاف رکھے جائیں۔ جتنا ہو سکے نہایا کرو جسم پر جوئیں پیدا ہو جانے سے کھجلی ہونے لگتی ہے۔ اور پھر کھیلانے سے جسم پر کھجلیاں اور زخم ہو جاتے ہیں۔ جوئیں کپڑوں کی درزوں میں پڑ جاتی ہیں۔ انہیں ہلاک کرنے کا یہی کارگر طریقہ ہے کہ کپڑے کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر پڑے رہیں +

ایک خاص قسم کی جوں ہوتی ہے جو نات کے نیچے کے حصّے کے بالوں میں پڑ جاتی ہے۔ پھر وہ جسم کے اداطراف میں پھیل جاتی ہے۔ اس کے ہلاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک اونس پانی میں دو گرین کارو بنو سبل میٹ

ہل کر لیا جائے۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ اس حصہ کو دھونا چاہیے۔ اور لگا کر کسی ہفتے تک دھوتے چلے جاؤ۔ یہ دوا سخت قسم کا زہر ہے۔ اس لئے خاص احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ نسخہ نمبر ۲۔ باب ۵۔ سبھی جوئیں مارنے کے واسطے بہت سفید ثابت ہو گا + **Corrosive sublimate**

سر کی جوئیں

اگر سر میں جوئیں پڑ جائیں تو مٹی اور ناریل کا تیل برابر مقدار ملا کر سر میں ڈالنے سے وہ ہلاک ہو جائیں گی۔ شام کے وقت دو تین دن تک تیل بالوں کی جڑوں میں لگاتے رہو۔ تیل لگانے کے بعد سر پر ٹوپ یا کپڑا رکھنا چاہیے اور صبح گرم پانی اور صابون سے سر دھو کر صاف کر دینا چاہیے۔ اس بات کو خوب سمجھ لینا چاہیے کہ سر میں تیل لگا کر لمبے یا چولہے کے پاس جانا خالی از نظر نہیں ہے۔ اگر کھیلانے سے سر پر خراش ہو گئی ہو تو اس پر ناریل کا تیل یا واسلین لگا دینا چاہیے +

جوؤں کے ننھے ننھے انڈے بالوں کے اوپر پوت کے دانوں کی مانند نظر آتے ہیں۔ انہیں ہلاک کرنے کے ارادے سے ہفتہ میں دوبار سر کو سے بال دھونے چاہئیں۔ بعد ازاں ہارک دالوں کی کنگھی سے بال خوب بھاڑ ڈالو +

کھٹکھٹ

کھٹکھٹ نہ صرف کاٹنے سے دکھ دیتے ہیں۔ بلکہ بہت سے مہلک امراض

سبھی پھیلاتے ہیں۔ ان کے دور کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بستر اور کپڑے کھولتے پانی میں ڈبو دئے جائیں۔ اگر کھٹل پٹنگ کی جھولوں اور درزوں میں ہوں تو ایک حصہ کاربالک ایسڈ (کریزول۔ آئیزل۔ سنٹاس یا فنائل) میں گھٹا پانی میں گھول کر درزوں۔ جھولوں اور تھیدوں میں لگایا جائے۔ وہ سب مر جائیں گے۔ تارپین کے تیل سے بھی کھٹل مر جاتے ہیں + Cresol *

پھنسیاں or izol or sanitas or phenyle

پھنسیاں اکثر چہرے۔ کندھے اور پیچہ پر نکل آتی ہیں۔ کالے مسخ کی پھنسیاں بھی معمولی پھنسیوں کی مانند ہوتی ہیں۔ صرف فرق اتنا ہوتا ہے کہ ان کے مسخ کالے ہوتے ہیں +

طریقہ علاج

ہر قسم کی دیسی اور انگریزی مٹھائی۔ قہوہ۔ بٹنا کو اور الکحل سے قطع پرہیز کرنا چاہیے۔ صبح اُٹھتے ہی گرم پانی کا ایک پیالہ پی لیا کرو۔ اور دن کے وقت کمی گلاس پانی پیو۔ اگر پانی میں لیمو کارس ملا لیا کرو تو علاج سے بہت جلد شفا ہوگی۔ صبح نہانے کے بعد بدن تو لیے سے خوب رگڑو۔ جو علاج کے واسطے ضروری ہے۔ اجابت بافراغت ہونی چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو مسهل لینا چاہیے۔ پھنسیوں کے مسخ ایسی سوئی سے جس کی نیکی نوک لیمپ کے شعلہ یا انگارے میں تپا کر ٹھنڈی کر لی گئی ہو۔ کھول دیئے جائیں۔ پھر گرم گرم پانی سے دھو اور خشک کر کے دن میں تین دفعہ مرہم لگانا چاہیے

جو ایک چمچ گندھک کے سفوف کا اور ایک چمچ میدے اور ایک چمچ و سلین
کا ڈال کر بنایا گیا ہو +

اندھوریاں

جب گرمی کا زور ہوتا ہے تو بچوں اور سانپوں کے جسم پر لال سرخ
باریک دانے نکل آتے ہیں جن کا سبب پسینہ کی کثرت ہوتی ہے +

علان

ٹھنڈے پانی میں اسفنج جھگو کر بدن پر پھیرو۔ بعد میں ٹل کم پوڈر لگاؤ۔ اگر
ٹل کم پوڈر نہ مل سکے تو نشاستہ یا سیدہ لگاؤ۔ آدمے گلاس پانی میں کھانے
کے سودے کے تین بڑے چمچے ڈال کر حل کر لو۔ اور پھر اس میں کاربالک
السیڈ کے پندرہ بیس قطرے بھی ملاؤ۔ پھر اسفنج کے ذریعہ سے اس حل کو
بدن پر لگایا جائے تو کھیل اور جلن دور ہو جائے گی +

اگزیمہ

اگزیمہ سے جلد پر چھینٹیں اور چکیتیاں پھج جاتی ہیں۔ ان کا رنگ سرخ
ہوتا ہے۔ خارش ہوتی ہے۔ اور جہاں کھجلی ہوتی ہے وہاں سے پانی نکلتا
ہے۔ بعد ازاں سوکھ کر وہاں پر کھڑنڈ بن جاتا ہے۔ اگزیمہ کے اثر سے
بعض دفعہ جلد پھٹ جاتی ہے۔ یہ بیماری بالعموم چہرے اور سر کی چوٹی
اور جوڑوں کے آس پاس کی جلد کی پھریوں پر نمایاں ہوتی ہے۔

طریقہ علاج

اگر یہ کالعلج بہت دشوار ہوتا ہے۔ تقریب سے یہ بات بخوبی ثابت ہو چکی ہے کہ اس مرض کے علاج پر گوشت، بتا کو اور شراب کا استعمال چھڑانے سے بہت عینہ اثر پڑتا ہے۔ ہر روز پانی بتات سے پینا چاہیے۔ اور کھل بھی خوب کھانے چاہیے جس میں پانی میں نیوکارس ملا ہو وہ بہت نفع آؤں ثابت ہوتا ہے۔ ہر روز اجابت باغیچہ کا چلیے۔ اگر اگر یہ کسے مرض کو ہر روز قیض کی شکایت رہے تو علاج ہرگز کارگر ثابت نہ ہوگا۔ جہاں جہاں اگر یہ نکلا ہوا ہو۔ وہاں پر صابون اور پانی ہرگز نہ لگایا جائے کھرنڈ نکالنے کے واسطے یا تو ناریل کا صاف تیل لگاؤ۔ یا گھلی ہوئی دسلین ملنے سے کھرنڈ اتر جاتے ہیں۔ جہاں پر اگر یہ ہے وہاں ہرگز نہ کھانا چاہیے۔ اگر مرض کوئی چھوٹا بچہ ہو تو اس کے ہاتھوں پر کپڑا باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ زخم کھجا کر خرابی پیدا نہ کر سکے +

اگر میہ کے علاج میں سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ جہاں جہاں کھلی ہوتی ہو۔ اسے ایک بڑا چھ سوڈا پانی کے ایک گلاس میں حل کر کے دھونا چاہیے بعد ازاں تل کم پوڈیا میدہ بھرک پٹی باندھ دینا چاہیے + اگر کھرنڈ کھلی ہوں اور رطوبت بھی نکلتی ہو تو ایک مرہم لگانا چاہیے جس میں دو چھوٹے چھبے زنک اکسائیڈ۔ ایک بڑا چھ میدہ اور بڑا چھ دسلین (یا ناریل کا صاف تیل) ملا کر بنا یا گیا ہو۔ اسے اگر میہ والے مقامات پر لگانا چاہیے +

اگر اگر نیمہ مرمن ہو اور ساتھ ہی خشک اور کھرنڈ ہوں۔ تو رقیق مار کا آدھا
 مچچے لے کر زنک اسٹفٹ کے دو بڑے مچچوں میں ملا لو۔ پھر اس حل کو اگر نیمہ والے
 مقام پر لگانا چاہیے۔ بعض بیماریوں کو گن دھک کے مرہم سے جو غارش کے
 واسطے بنایا گیا ہو۔ لگانے سے نفع ہوتا ہے +

داد

داد ایک جلدی بیماری ہے جس سے جسم کا کوئی حصہ محفوظ نہیں ہے۔
 یہ بیماری ایک قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہے۔ جو ان ہی جراثیم یا پھیپھوندی
 کے مشابہ ہوتے ہیں۔ جو رات کے پکے ہوئے چاولوں پر صبح کو نمایاں دکھائی
 دیا کرتی ہے +

داد دھوت سے ہو جاتا ہے۔ اگر داد والے کے بسترے پر لیٹو۔ یا اس کے
 استعمال کئے ہوئے تو لٹے سے اپنا بدن بونچو۔ یا اس کے پہنے ہوئے کپڑے
 پہنو۔ تو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر داد والی جگہ سے تمہارے بدن کا کوئی حصہ
 چھو جائے تو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ یہ بہت جلد پھیل جاتا ہے۔ اگر کسی
 لڑکے کے سر پر یا بدن کے کسی حصہ پر داد ہو تو جب تک اس کا خاطر خواہ
 علاج نہ ہو جائے۔ اسے اسکول نہیں بھیجنا چاہیے +

شرع میں داد کے چھوٹے چھوٹے یا بھورے دانے نکلتے ہیں۔ جو جلدی
 جلدی چاولوں طرح پھیل جاتے ہیں۔ کچھ مدت کے بعد داد کا مرکزی حصہ
 عام جلد کی رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ اس حالت میں یہ عرض حلقہ کی صورت میں

نمایاں ہوتا ہے۔ سخت کھجلی ہوتی ہے +

طریقہ علاج

اگر کاغذی داد ہو تو شام کے وقت ذیل کا مرہم لگاؤ۔
ایک ڈرام رسورین۔ دس گرین سلی سیلک ایسڈ۔ دو بڑے چمچے پیمین
یا صاف ناریل کے تیل میں صاب دو اوں کو ملا کر مرہم بنانا چاہیے صبح کے وقت
تارپین لگائی جائے۔ دو تین روز تک بلا ناغہ شام کو مرہم اور سورے
تارپین لگاتے رہو +

اگر داد سخت ہو تو آئیوڈین لینی منٹ تیسرے دن ایک دفعہ لگاؤ
گر دو تین بار روئی کے ذریعہ سے بیماری والی جگہ پر ملو۔ دوسری بہت مفید
دوا یہ ہے۔ ایک اونس زنک آئنٹ میں گواپوڈ بیس گرین ملا یا جائے۔ پھر اسے
داد پر لگاؤ۔ یہ مرہم لگتا ہے۔ اس لئے ہر روز نہیں لگانا چاہیے +

زعین کے کپڑوں میں بھی داد کے کیڑے لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے
یہ ضروری ہے کہ زعین کی اندر لی میان یا کرتا پہنتے میں ایک دفعہ گرم پانی میں
آبالا جائے + * Goa powder (chrysarobin)

گنج

سرگنج عموماً بچوں ہی کو ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے بالوں سفید
ہو جاتے ہیں یا جھڑ جاتے ہیں۔ پھر کھوپڑی پر بڑے بڑے گہرے زخم پیدا
ہو جاتے ہیں۔ بعض حالتوں میں سر کے سارے بال جھڑ جاتے ہیں +

علاج کا طریقہ

سر کے بال کاٹے بغیر گنج اچھا نہیں ہو سکتا۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ جہاں گنج ہو وہاں سے بال کاٹ دیے جائیں۔ بال کاٹنے کے بعد وہی علاج کرنا مفید ہو گا جو جسم کے داد کے واسطے مذکور ہو چکا ہے۔ سر کے گنج کی ایک خاص قسم ایسی بھی ہے جس کا علاج بڑا مشکل ہوتا ہے۔ اگر مذکورہ صدر طریقہ سے اتفاق نہ ہو تو کسی ہوشیار اور سمجدار ڈاکٹر کی طرف رجوع لانا چاہیے۔ ورنہ بیماری بڑھتی جائے گی۔ اور سر کے سارے بال بھڑ جائیں گے +

جسم پر بھڑیاں اور بھنسیاں

بہت سے کم سن بچے ایسے ملیں گے جن کے جسم پر کسی نہ کسی جگہ بھڑیاں نکل آتی ہیں۔ اس کا بڑا سبب میلان ہوتا ہے۔ اگر بچوں کو ہر روز غسل دیا جائے تو وہ جراثیم و مئل جائیں گے جن سے بھڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں + اگر بچوں کے کپڑے اور جسم پاک صاف رکھے جائیں اور انھیں کتنی کچھ کے کاٹنے سے بچایا جائے تو بھڑیاں کے جسم پر کسی بھڑیاں پیدا نہ ہونے پائیں گی + اگر بچے زمین پر بیٹھیں یا لیٹیں گے اور گرد میں کھیلیں گے تو ان کے جسم پر کسی نہ کسی قسم کی بھڑیاں ضرور نکل آئیں گی +

اگر بچے کے بدن پر کہیں خراش بارگڑ ہو تو اسے دمو کر صاف کر دینا چاہیے پھر اس پر بورک اینڈ پودر یا ٹیکو آیل ڈین لگا دینا چاہیے۔ اس سے خراش ہارخم نہیں بنے گا۔ اگر مواد نکلتا ہو تو ٹیکو آیل ڈین نہ لگانا چاہیے +

اگر بچے کے بدن پر پھنسیاں ہوں تو وہی علاج کرنا چاہیئے جو اس باب کے شروع میں بیان ہو چکا ہے۔ اگر وہ پھنسیوں کو کھوج ڈالے تو زخم بن جائے گا۔ اگر جسم پر چھوٹے چھوٹے چھلے ہوں تو انھیں سوئی یا بانس کی باریک نوک و ارنیلی سے کھول دینا چاہیئے۔ لیکن اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ اگر سوئی یا تیلی کی نوک کو ٹنگیچر آؤ دین یا ایسے پانی میں نہ ڈوب لیا جائے۔ تو ضرر کا احتمال ہے۔ چھالے کھول کر پیپ نکال دینا چاہیئے۔ بعد ازاں بانس کی تیلی کے سرے پر روئی لپیٹ کر پھر ہری بناؤ جسے آؤ دین میں تر کر کے چھالے کے اندر ٹھونس دو۔ پھر روئی یا باریک کپڑے کا ایک ٹکڑا چھالے پر رکھ کر تھپی باز دینا چاہیئے۔

اگر کسی جگہ بدن پر پھوڑا ہو تو شکمے نشتر سے کھول دینا چاہیئے۔ مگر استعمال کرنے سے پہلے اسے گرم پانی میں ابالنا چاہیئے۔ ورنہ اس کی نوک کی سیل لگ جانے سے خوفناک نتائج کا اندیشہ ہے۔ جب پھوڑے میں چیرا لگا کر پیپ نکال دی جائے تو وہی دوائیں لگانا چاہئیں جن کا ذکر اس سے پہلے فقرے میں ہو چکا ہے۔ اگر بار بار پھوڑے نکلتے ہوں تو مرلین کو کیلیم ملٹاؤڈ کا پگم گرین دن میں تین مرتبہ دینا چاہیئے۔

اگر کوئی پھوڑا بہت بڑا ہو تو ایک گلاس پانی میں لائی سول کا ایک چھوٹا بچہ سمیر کر ملاؤ۔ پھر اس حل سے پھوڑے کو دھو لیا چاہیئے یا پوٹاش پر مینٹ کے چند دانے دوڑے چمچے پانی میں حل کر کے پھوڑا دھونا چاہیئے۔

دھونے کے بعد بورک ایسڈ پوڈر چھڑکنا چاہیئے +
 اگر بچے کی گردن یا چہرے پر پھڑپھڑاہٹ ہو تو پریسیپیٹ آئس منٹ
 استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے + *** Precipitate**

اگر زخم تازہ اور کھلا ہوا ہو تو پہلے ایک پیالہ پانی میں ایک بڑا چمچ
 نمک کا حل کر لو۔ پھر ایک کپڑے کو اسے اس حل میں مچھو لو۔ اور دو تین تھپس
 کر کے زخم پر لگا دو۔ اس کے اوپر چکنا کا خد لگا دو۔ پھر اس کے اوپر پٹی باندھ
 دو۔ ایک ایک گھنٹے کے بعد کپڑے کو از سر نو اسی حل میں تر کر کے زخم پر لگاتے رہو۔
 اور پھر سوچ جاوہ لگا کر پٹی باندھ دو۔ اسی طرح کرتے رہو۔ اس علاج سے
 بہت فائدہ ہوتا ہے +

جذام

جذام جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ جیسے کہ سبب بھی جراثیم سے پیدا ہوتا ہو
 جراثیم مریض کے جسم کے ناسوروں میں پائے جاتے ہیں۔ اور اس کی ناک
 کی آلائش میں بھی اس بیماری کے نہایت نئے کپڑے ہوتے ہیں +

تحقیقات سے یہ بات بخوبی ثابت ہو گئی ہے کہ کسی قسم کی غذا سے جذام
 پیدا نہیں ہوتا۔ حالانکہ پہلے یہ گمان کیا گیا تھا کہ کھلی کھانے سے یہ بیماری
 پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ کسی جاندار سے بھی یہ بیماری
 نہیں لگتی۔ بلکہ جس آدمی کو یہ مرض ہو اس سے دوسروں کو لگ جاتا ہے۔
 ممکن ہے کہ کھٹی کھٹیل اور جوؤں کے ذریعہ سے یہ بیماری پھیلی ہو۔ لیکن اس

اس کی تصدیق نہیں ہوئی ہے +
 اگر گھرانے کے ایک آدمی کو یہ بیماری ہو تو دوسروں کو بھی اکثر شریعتی
 ہے۔ اور یہ امر بخوبی ظاہر ہو چکا ہے کہ پاس بیٹھنے سے یہ مرض دوسروں کو
 لگ جاتا ہے۔ یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ یہ بیماری بیشتر ایسے آدمیوں میں پائی
 جاتی ہے جو غلیظ اور گنجان آباد محلوں میں بستے ہیں۔ نہ تو وہ اکثر نہاتے
 ہیں اور نہ اپنے کپڑے دھوتے ہیں +
 علامات مرض

جذام کی دو قسمیں ہوتی ہیں اور دونوں ایک ہی جرم سے پیدا ہوتی
 ہیں۔ جب یہ بیماری شروع ہوتی ہے تو اس کی سب سے پہلی علامت بخار
 سرد اور جسم کے مختلف حصوں میں درد ہوتا ہے۔ یا جسم کے مختلف حصوں
 میں سخت درد اور سنسناہٹ (سن ہو جانا) محسوس ہوتی ہے۔ پسینہ بھی
 آتا ہے۔ یہ دوسری علامت ہے۔ کبھی تو اس سے سارا بدن شربور ہو جاتا
 ہے۔ اور کبھی جسم کے فقط کسی خاص حصہ ہی تک محدود رہتا ہے۔ جیسے ہاتھ
 پاؤں یا سر وغیرہ۔ بعد میں ٹانگوں اور بازوؤں یا چہرے پر اندھوریاں
 سی نکل آتی ہیں۔ اس کے پچھلے جلد میں سے نخی سونیاں سی نکلنے لگتی ہیں
 لیکن یہ اکثر پیشانی، ناک، کانوں، رخساروں اور ہونٹوں کی جلد پر عیاں
 ہوتی ہیں۔ سر، مونچھ، اور سوجھوں کے بال چڑھ جاتے ہیں۔ جب مرض زور
 پکڑ جاتا ہے تو پوٹے، ناک، انگلیاں، انگوٹھے، اور دیگر اعضائے بدن

گل کر گر جاتے ہیں +

جذام کی دوسری قسم اس سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کا حملہ نظام اعصاب پر ہوتا ہے۔ جس کے سبب سے قوت لاسہ برباد ہو جاتی ہے مگر اس پہلے کلائیوں کی ہنگاموں یا ٹانگوں کے اگلے حصوں میں ایسا سخت درد ہوتا ہے جیسے آگ سے جلنے سے یا نشتر چھونے سے ہوتا ہے۔ بعد ازاں جلد پر دھبے یا چبھنے پڑنے لگتے ہیں جو پہلے لال رنگ کے ہوتے ہیں مگر جلد ہی چبھنے کے وسط میں سفید رنگت نمودار ہوتی ہے۔ اس کے نمودار ہوتے ہی محسوس جاتی رہتی ہے۔ بال بھڑ جاتے ہیں۔ جھریاں اور جھلکے نمودار ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد ہاتھ اور پاؤں کے عضلات بیکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں ہے کہ انگلیاں اور انگوٹھے یا دیگر اعضا گل جائیں +

طریقہ علاج

جوں ہی کہ جذام کا شبہ ہو۔ افسر حفظان صحت کو فوراً اطلاع دینا چاہیے۔ قریب قریب ہر ایک ملک میں جذامیوں کے واسطے خاص ہسپتال بنے ہوئے ہیں۔ جہاں مریضوں کا علاج بڑی احتیاط سے مفت کیا جاتا ہے۔ اگر کوڑھ کے شروع ہی میں مریض کسی ہسپتال میں جو کوڑھوں کے علاج کے واسطے مخصوص ہے داخل ہو جائے تو نمایاں کامیابی ہو سکتی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ کوڑھ کی شروع ہی میں تشخیص کی جائے۔ اصل یہ ہے کہ جبکہ جلد علاج شروع کیا جائے اس قدر جلد افاقہ کلی کی توقع ہوتی ہے پس یہ نہایت ضروری ہے کہ جذام کی علامات پہچانتے ہی مریض کو کوڑھوں کے ہسپتال میں داخل کرادو +

باب ۴۴

امراض چشم و گوش یا آنکھ اور کان کی بیماریاں

آنکھ کے اندر خارجی اشیاء کا داخل ہونا

جب مٹی یا کوئلہ کا ذرہ آنکھ میں جا کرے تو اسے ہاتھ سے ملنا نہیں چاہیئے۔ اور نہ ہی رومال سے اسے نکالنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ بلکہ اسے ٹٹا دو۔ پھر انگوٹھے اور چوٹی انگلی سے پوٹے پکڑ کر کھلو۔ اور ذرا سا بورک ایبڈ لوشن ڈالو۔ اس سے جو چیز بھی آنکھ میں ہوگی بھجائے گی +

اگر بالفرض اس طریقہ سے ذرہ آنکھ سے نہ نکلے تو پوٹو بدل ڈالو اور اس سے کوہ کوہیچے زمین کی طرف دیکھے۔ لیکن آنکھ کھولنے سے پہلے اپنے

ہاتھوں کو دھو کر صاف کر لیا جائیئے

پھر پوٹے کو انگوٹھے اور چوٹی

انگلی سے پکڑنا چاہیئے۔ پینسل یا پانس

کی باریک تیلی سے کر پوٹے کے

ادپر کے حصہ کو دباؤ۔ اور نچلے

پوٹے کو اوپر کی طرف اٹھاؤ اور

اسے باہر کی طرف بدل ڈالو۔

پھر کوئی صاف کپڑا لے کر آنکھ کے



آنکھ میں سے باہر پڑی ہوئی چیز کے نکلنے کا پلاطون

اندر کے غصے ریزے کو نکال دو۔ پھر پورک لوشن کے چند قطرے آنکھ کے اندر ڈال دو تاکہ درد جاتا رہے +

اگر آنکھ میں چونے کا ذرہ پڑ جائے تو آدھے گلاس میں ایک چھوٹا پیچہ سر کے کمالا کر اس سے آنکھ دھونی چاہیئے +

پپوٹے کے کنارے کی سوزش کا علاج پہلے تو گرم پانی سے دھو کر خشک کیچڑ کے کھرنڈ صاف کرو اور اگر ٹوٹے پپوٹے بال ہوں تو نکال ڈالو۔ پھر ایک مرہم بنا کر رات کو لگاتے ہو۔ جس میں چار گرین زرد اکساؤٹ آف مرکری اور ایک بڑا پیچہ واسلین ملی ہو۔ اسے روز رات کے وقت پپوٹے پر لگانا چاہیئے +

گوہری



گوہری ایک مچھڑا ہے جو پپوٹے کے اوپر نکل آتی ہے۔ اگر گوہری اکثر نکلے تو آنکھوں کی بیماریاں کے کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے تاکہ وہ عینک تجویز کرے تو ممکن ہے کہ اس تکلیف سے پوری رستگاری مل جائے +

آنکھ میں سے پیرے پڑی ہوئی چیز نکالنے کا دوسرا طریقہ

علاج

پہلے کوغوب گرم پانی سے دھونا چاہیے۔ اگر گوہری میں کوئی بال ہو۔ تو اسے نکال کر نکال دو۔ پھر لکڑی کی دھت کھدنی یا تنکے سے نکالے ہوئے بال کے سوراخ میں ٹنگو آؤدین لگا دو اور جب گوہری سے پیپ نکلنے لگے تو دہا ہر لگا دو چھوٹے کے کنارے کی سوزش کے واسطے مذکور ہوا ہے +

آشوب چشم

آنکھ آہانے کے بڑے بڑے اسباب میں سے حسب ذیل مذکور ہو سکتے ہیں آنکھوں میں گرد و غبار داخل ہونا۔ انگلیوں سے آنکھیں ملنا۔ میلے کپڑے یا رومال سے آنکھیں پونچھنا۔ تالاب کے پانی میں آنکھیں دھونا۔ آنکھ کے مریض کا تولیہ یا چٹھی استعمال کرنا۔ بچوں کی آنکھوں پر کھیاں بیٹھنا۔ ان اسباب سے آنکھیں آجاتی ہیں +

مٹا کو۔ سگریٹ اور شراب پینے سے آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور آنکھوں کی بہت سی بیماریاں ان ہی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر بچے کی آنکھ سے بہت سا سفید گاڑھا مواد خارج ہوتا ہو تو سمجھ لو کہ یہ سوزاک کے جراثیم سے خلتا ہے۔ آنکھوں کا یہ مرض بہت خطرناک ہوتا ہے۔ جن لوگوں کی بینائی مدنی جاتی ہے۔ اس کا ایک بڑا سبب ہی بیماری ہوتی ہے۔ مریض کا علاج کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے کرانا چاہیے۔ اگر کسی نے ڈاکٹر کا علاج نہ کر دے تو بینائی برباد ہونے میں کوئی کلام نہیں ہو سکتا

یہ بیماری نوزائیدہ بچوں میں بہت ہوتی ہے۔ اس کے انسداد کو واسطے
ارگی رول کا حل بچہ کی ولادت کے بعد ہی ڈالتا شروع کر دینا چاہیئے۔
(دیکھو باب ۵، نسخہ نمبر ۳) +

آنکھوں کی ہر قسم کی بیماریاں متحدی ہوتی ہیں۔ تولیے چلبھی -
رومال - صابون وغیرہ کے وسیلے سے اوروں کو بھی لگ جاتی ہیں۔ اسلئے
یہ مناسب ہے کہ اگر گھرانے میں کوئی آدمی آشوب چشم میں مبتلا ہو تو اس کا
تولیہ - صابون - چلبھی وغیرہ چیز کوئی اور ہرگز استعمال نہ کرے جو آدمی مرض
کی آنکھوں میں دوا ڈالتا یا انھیں دھوتا ہو۔ اسے چاہیے کہ دوا ڈالنے کے
بعد گرم پانی اور صابون سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیا کرے۔ لکھنوں سے
سبب بیماری پھلتی ہے۔ اس واسطے انھیں بچے کی آنکھوں پر صحت
پیشنے دو +

طریقہ علاج

آنکھوں کے ہر قسم کے مرض کے واسطے بورک ایسڈ کا حل بہت مفید
ہوتا ہے۔ جو ایک پیالہ پانی میں دو بڑے چمچے بورک ایسڈ کے ڈال کر تیار
جاتا ہے۔ یہ دوا صاف بوتل میں ڈال رکھنی چاہیئے۔ جتنا حل محالو اتنا ہی
اور پانی ملا دو۔ تین تین چار چار گھنٹے کے بعد یہ دوا ڈرا کر کے ذریعہ
سے آنکھوں میں ڈالنی چاہیئے۔ لیکن سب سے بہتر طریقہ ہے کہ شیشہ کا
ایک آنکھ کی شکل کا جھوٹا گلاس انگریزی دوا فروشوں سے لانا چاہیئے

اس میں بورک ایسڈ کا حل ڈال کر آنکھ پر لگانا چاہیے۔ بار بار آنکھ اس کے اندر
جھپکنی چاہیے چند منٹ تک اسی طرح کئے جاؤ پھر دس فی صدی کارگی بول
کا حل آنکھوں میں ڈالنا چاہیے +

اگر ہرک ایسڈ اور ادھیروں نہ مل سکے تو نمک کا چھوٹا چمچہ بھر کے پانی کے
ایک پیالہ میں حل کر لو۔ پھر اسے ابال کر ٹھنڈا کر لو۔ پھر استعمال میں لاؤ۔ علاج
کے واسطے یہ بسیار ضروری ہے کہ ہر رات میں صفائی و نظر رہے۔ ورنہ آنکھیں
اچھی نہ ہو سکیں گی +

پہونے میں کندرو

آنکھ کی نام بیماریوں میں یہ بہت خطرناک ہوتی ہے۔ اگر مرض کی آنکھوں
کے پہونے بدل کے دیکھو تو وہ ہزاروں نئے نئے دانوں سے بھرے ہوئے
دکھائی دیں گے۔ اس کا علاج وہی ہے جس کا ذکر آشوب چشم میں ہو چکا ہے
علاوہ ازیں کا پر سلیفٹ کا حل اور دیگر دوائیں بھی استعمال کرنا ضروری ہیں۔
یہ متحد ہی مرض ہے۔ اس واسطے ڈاکٹر کو دکھانا مناسب ہے +

دور بینی۔ کوتاہ بینی اور دور چشم

قدیمتا انسان کی عبارت ایسی ہونی چاہیے کہ وہ اس کتاب کو ایک
منٹ کی دوری سے دیکھ سکاں پڑ سکے۔ اگر ایک فٹ پر جھوٹ نظر نہ آئیں
تو عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر پڑھنے کے وقت مجاہد و صند لاہو جائے
چیلیوں اور آنکھوں کے اوپر درد ہو۔ یا سرد و کرنے لگے۔ تو اس سے یہ ثابت

ہوتا ہے۔ کہ بینائی میں بڑا نقص واقع ہو گیا ہے۔ جھٹ کسی ماہر امراض چشم کے پاس جاؤ جو آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد تمہیں عینک دے گا۔ جو آدمی عینکوں کا بکس سر پر اٹھائے جگہ جگہ پھرتے ہیں۔ ان سے کبھی عینک مست خریدو۔ کیونکہ وہ آنکھوں کی بیماریوں سے واقف نہیں ہوتے اس لئے وہ بیماری کے مطابق عینک نہیں دے سکتے +

امراض گوش

بہرین

کان کا سوراخ ایک انچ لبا ہوتا ہے۔ اس کے انتہام پر ایک جلی واقع ہوتی ہے جسے کان کا ڈھول کہتے ہیں۔ (تصویر منسلک باب ۱۳ دیکھو) اس سوراخ میں میل جمع ہونے سے کان بہرا ہو جاتا ہے۔ جب آٹا فانا کان بہرا ہو جائے تو یہ سمجھ لو کہ اس کے اندر میل بھر گئی ہے +

اس میل کو نکالنے کا طریقہ ہے کہ کھانے کے سوڈے کا ایک چھوٹا چمچ بڑے تین چار چمچ بھر گرم پانی میں حل کر لو۔ اگر میل بائیں کان میں ہو تو بائیں کو دائیں پہلو پر ٹاؤ اور ستور اس گرم حل اس کے کان میں ڈالو چند منٹ تک پانی کان کے اندر رہنا چاہیے۔ تاکہ میل نرم ہو جائے۔ پھر اسی دو اکو گرم کر کے کان کے اندر چکاری کرنی چاہیے۔ تاکہ میل باہر آجائے۔ اگر چکاری

ذیل سکے تو بانس کی تیلی کے تیلے سرے پر ذرا سی روئی اچھی طرح پیٹ لو۔ اور اسے کان کے اندر پھیرو۔ مگر تیلی کے سرے پر روئی بخوبی پیٹ جانا چاہیئے اس سے میل کے ریزے باہر نکل آئیں گے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ تیلی کان کے اندر دو روز تک نہ جانے پائے۔ ورنہ کان کے پردے کو ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

اگر ہر این آہستہ آہستہ شروع ہوا ہو اور برابر قائم رہے تو ناک۔ حلق۔ یا کان کے درمیانی حصے کی بیماری کے باعث سمجھنا چاہیئے۔ اگر تصویر منسلکہ باب ۱۳ دیکھو تو ظاہر ہو گا کہ حلق اور کان کے درمیان ایک پھید ہے۔ اگر ناک میں زکام ہو۔ یا حلق میں سوزش ہو تو بیماری کے جزائیم کان کے اندر جا گھستے ہیں جس کے سبب سے کان برا ہو جاتا ہے۔ اگر غدد دھمی اور حلق کے غدد بڑھ جائیں تو بھی کان بہرے ہو جاتے ہیں۔ علاج کے واسطے باب ۳۶ دیکھو۔ اس بیماری کے علاج میں ناک یا حلق میں دوائیں لگانا چاہئیں۔ ایک گلاس پانی میں ایک چمچ مکھنک اور اتنا ہی کھانے کا سوڈا گھول کر تین مرتبہ دن میں ناک صاف کرنی چاہیئے۔ مگر اس حل کو استعمال کے وقت ذرا گرم کر لینا چاہیئے۔ اور اسی حل سے تین مرتبہ غرارے کرنے چاہئیں۔ تاکہ حلق کی خراش رفع ہو جائے +

کان کے اندر کیٹیر یا ریزہ

اگر کان کے اندر کوئی کیٹیر یا ریزہ داخل ہو جائے تو کیا کرنا چاہیئے + ۹

اگر کان کے اندر کوئی چھوٹا کپڑا گھس جائے تو ناریں یا مونگ پھلی کا تیل ڈال کر اسے ہلاک کر دینا چاہیے۔ بعد ازاں پچکاری کر کے اسے باہر نکال دو۔ جیسا کہ اس باب کے شروع میں مذکور ہوا ہے۔ اگر وہ ننھا کپڑا نظر آتا ہو تو اسے باریک چٹائی سے پکڑ کر باہر کھینچ لینا چاہیے +

اگر کان میں کوئی سخت چیز جیسے مٹر، کنکر وغیرہ گھس جائے تو کان نیچے جھکا کر کان کے سوراخ کے سامنے کی جلد کو ملو۔ اس سے مٹر کا دانہ اور کنکر نکل کر باہر آ جائے گا۔ اگر مٹر یا کوئی بیج کان کے اندر لپک جائے تو کان کے چھید میں دزاسی شراب ڈال دو۔ وہ دانہ پھولنے نہیں پائے گا۔ اگر ہمارے بیان کردہ طریقہ سے بیج باہر نہ آئے تو کسی سیانے ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ کیونکہ اگر تم گھر میں کسی اور طریقہ سے کنکر، مٹر، بیج وغیرہ نکالنے کی کوشش کرو گے تو کان کو ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

کان کا درد

ناک یا حلق میں سردی لگ جانے کے سبب سے کان کے وسطی حصہ میں سوزش ہونے کے باعث کان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غدد و حلق اور غدد و دماغی کے بڑھ جانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ اگر زور سے چھیک مارو۔ تو بھی کان میں درد ہونے لگتا ہے۔ پانی میں غوطے مارنے یا متلاطم سمندر میں نہانے سے بھی کان میں درد پیدا ہو جاتا ہے +

طریقہ علاج

چار پائی پر لیٹ جاؤ اور گرم پانی کی بوتل بھر کر دیکھتے کان کے نیچے رکھ لو۔
دو دو گھنٹے کے بعد سنا سنا گرم پانی کان کے اندر ڈالو۔ پھر روئی ڈال کر اسے
خشک کر لو۔ اگر بارہ گھنٹہ کے اندرفاقہ نہ ہو تو کسی تجربہ کار ڈاکٹر کے پاس جاؤ
اور اس کا علاج کراؤ +

کان کا بہنا

اگر کان کے درد کے بعد اندر سے مواد نکلنے لگے تو اس سے یہ ظاہر ہے
کہ کان کے اندر مواد بھر گیا ہے۔ اور کان کا پردہ پھٹ گیا ہے +
صاف روئی بانس یا لکڑی کی چلی تیلی میں لگا کر روزانہ دو مرتبہ کان کے
اندھیرنا چاہیے۔ بعد ازاں گرم بودک ایسڈ لوشن دجیسا کہ آشوب چشم
کے واسطے بتایا گیا ہے) میں پھر ہری تر کر کے کان کے سد اخ میں پھیرنی
چاہیے۔ تاکہ کان صاف ہو جائے۔ پھر صاف روئی سے کان کو خشک کر کے
نہ اساسو کما بودک ایسڈ ڈال دینا چاہیے۔ کاغذ کی نلی بنا کر اسے کان کے
سد اخ پر لگاؤ۔ اوپر سے سر نہ جیسا باریک بودک ایسڈ پڑھانا چاہیے۔
جسے چونک مار کر کان کے اندر ونی خانہ میں پہنچا دینا چاہیے۔ دن میں
دو مرتبہ اسی طرح کرنا چاہیے۔ کان کے منہ اور گرد کی جگہ کو جہاں محل نکل کر
مواد گھٹا رہتا ہے۔ واسلین یا ناریل کا تیل لگا دو۔ تاکہ وہاں پر زخم
نہ ہو جائے +

اگر بتے کان کے پچھلے حصہ میں درد ہونے لگے۔ تو سمجھ لو کہ
 مریض بہت خطرناک ہے۔ فوراً کسی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ اور جیسا
 وہ کہے۔ علاج کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ مریض بڑھتے بڑھتے آٹا فائنا موت
 کا باعث ہو کر رہتا ہے +



باب ۴۵

حادثات

حادثات اور صدمات شب و روز واقع ہوا ہی کرتے ہیں۔ بڑے بڑے
خاندانوں میں شاید ہی کوئی ایسا دن گذرتا ہو گا۔ کہ جب گھرانے کا
کوئی نہ کوئی آدمی دانت کے درد میں مبتلا نہ ہوتا ہو۔ یا آنکھ میں کوئی رینہ
پڑنے سے تکلیف نہ ہوتی ہو۔ یا چوٹ لگتی اور ہاتھ نہ کٹتا ہو۔ کسی لاعلم شخص
بھی ہوتی ہے۔ مثلاً گرنے سے ہڈی کا ٹوٹنا یا گہرا زخم لگنا جس سے بہت
خون بہنے لگتا ہے۔ اور ایسی صورت میں لوگ سوائے کھڑے ہو کر تلاش
دیکھنے کے اور کچھ نہیں کر سکتے۔ وہ ضرب رسیدہ کی تکلیف رفع کرنے میں
بے دست و پا ہیں۔ ہر ایک آدمی کو معلوم ہونا چاہیے۔ کہ ایسے حادثہ کے
وقت کیا کرنا چاہیے۔ کیونکہ عین وقت پر تدبیر کرنے سے زخمی کی جان
بچ جاتی ہے +

زخم پر مٹی باندھنا

زخم چاہے کیسا ہو۔ مٹی باندھنا بہت ضروری ہے ماس وجہ سے
جسم کے ہر حصہ پر مٹی باندھنے کا طریقہ سہ آدمی کو سکھانا چاہیے۔ پٹیاں مٹا
کپڑے کی ہونی چاہئیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں پر باندھنے کی پٹیاں دوا بچ
چوڑی ہونی چاہئیں۔ اور انگلیوں کے واسطے ایک انچ سے زیادہ چوڑی

بٹی مناسب نہیں ہے۔ بیٹیاں ہر وقت موجود رہنی چاہئیں۔ انہیں
لیٹ کر صاف کاغذ یا کپڑے میں رکھ چھڑو۔ تاکہ آڑے موقع پر فوراً استعمال
کی جائیں۔ آگے جو تصویریں اگلے صفحوں پر دی گئی ہیں ان سے یہ طریقہ
سجوبی واضح ہوتا ہے کہ مختلف مقامات پر بیٹیاں کس طرح لگائی جاتی ہیں +
کچلٹ

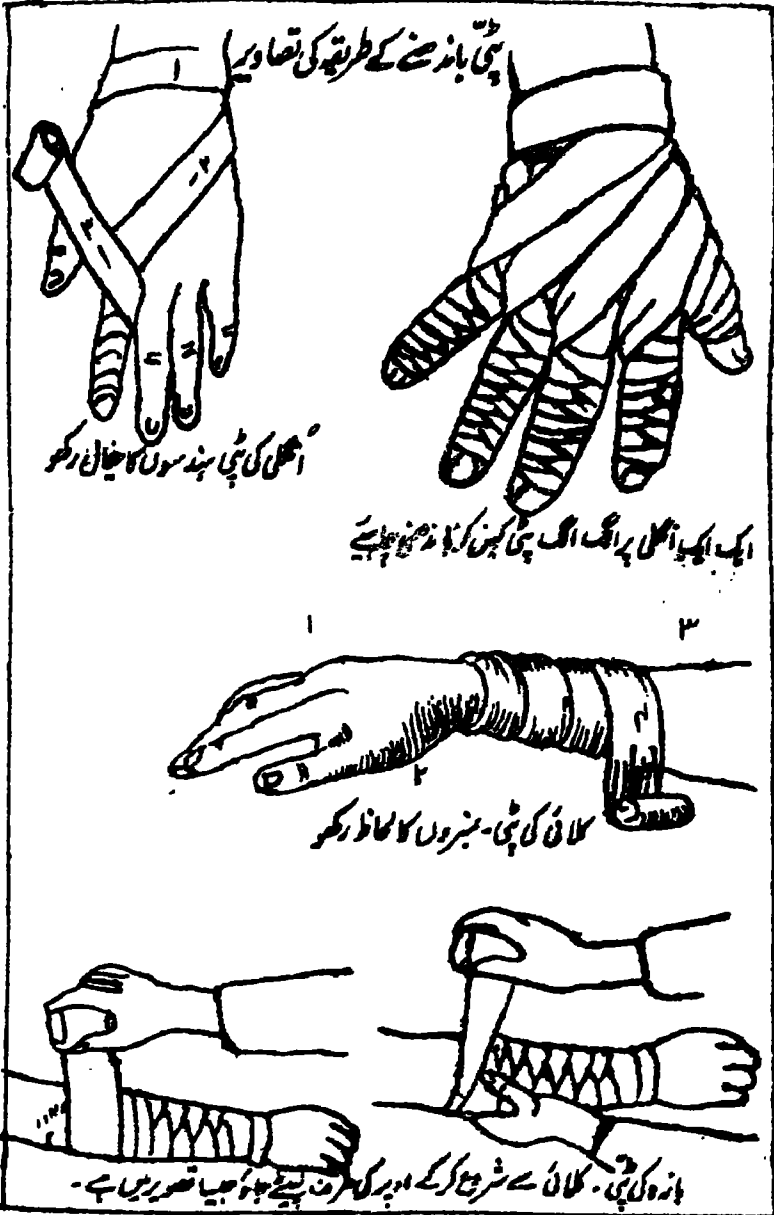
جب آدمی گر پڑے یا بدن کے کسی حصہ کو چوٹ لگے تو اس سے جلد
نہیں کٹتی۔ فقط جلد کے نیچے کا گوشت کچل جاتا ہے۔ یا خون کی چند باریک
رگیں ٹوٹ جاتی ہیں جس سے اوپر کی جلد نیلی پڑ جاتی ہے +
علاج کا طریقہ

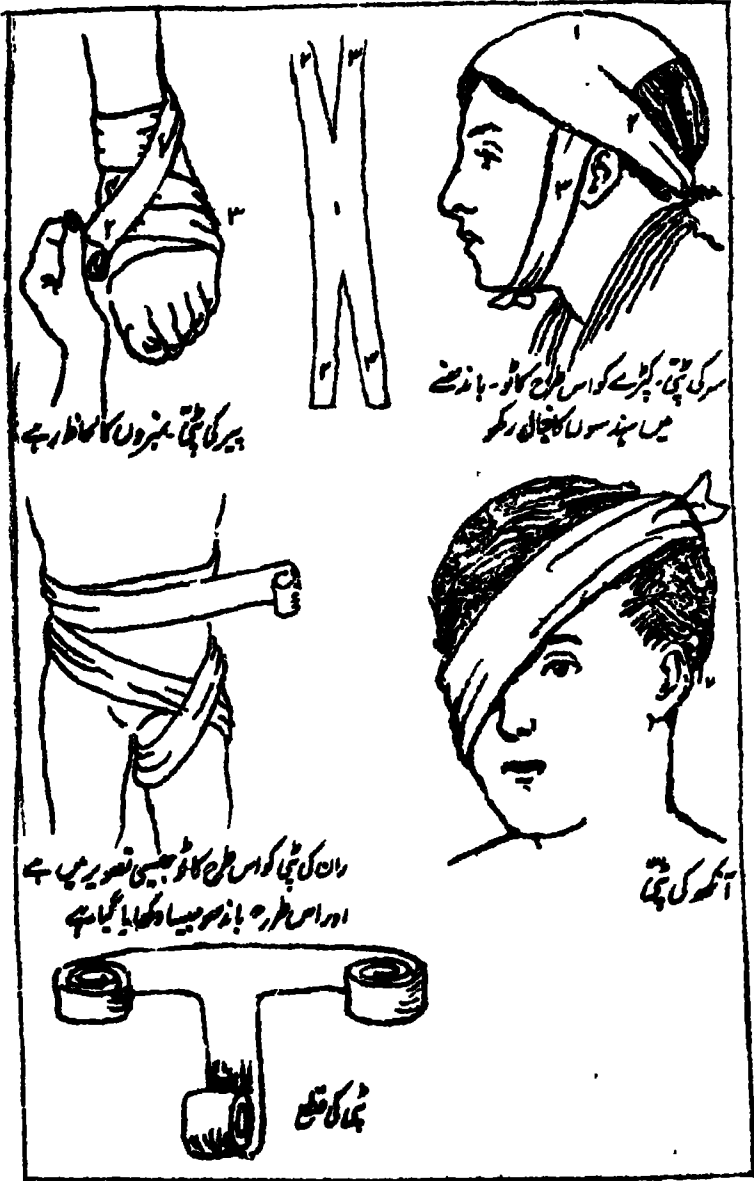
جب کسی چیز سے چوٹ لگ جائے یا گر پڑو۔ تو اس کے اوپر یا تو برف
کا ٹکڑا رکھو۔ اگر برف نہ مل سکے تو سرد پانی ڈالو۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو کھولتے
پانی میں تولیہ یا انگو چھائیے۔ بھرا سے زخمی جگہ پر رکھو۔ تھوڑی
تھوڑی دیر کے بعد اس کپڑے کو جلتے پانی میں بھگو اور پھر زخمی مقام پر
لگاتے رہو۔ یا کسی بوتل میں جلتا ہوا پانی بھر لو۔ زخمی مقام یا عضو کو اوپر
اٹھاؤ۔ اس سے درد میں اضافہ ہو جائے گا +

اگر زخمی مقام کی جلد پھل گئی ہو۔ تو اس پر آیوڈین لگاؤ۔
یا بورک ایسڈ پوڈر چھڑک دو۔ اوپر صاف ہٹی لگا دو +
جلد کا چھلنا اور زخم لگنا

اگر جلد پھل جائے یا کٹ جائے تو سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ کچھ آؤدین
میں روئی کر کے زخم رسیدہ جگہ پر لگائی جائے۔ پھر اس پر بورک ایسڈ پوڈیشن لگا کر
پتی باندھ دی جائے۔ آؤدین پہلے بہت ٹھنکی ہے۔ مگر پھر ٹھنک پٹ ہی درد
جانی رہتی ہے۔ اگر زخمی جگہ میل ہو۔ تو بھی کچھ آؤدین لگائے بغیر اسے دھونا
نہیں چاہیے +

اگر زخم خفیف ہے تو ایک ہی مرتبہ دو الگانے سے افادہ ہو جائے گا۔
اگر زخم بڑا ہو اور دوسرے دن زخم کے آس پاس کی جلد سرخ ہو جائے اور
سوج جائے تو پورا اتار دو۔ اگر اس کے اندر مواد ہو تو گرم گرم بورک ایسڈ لوشن
سے اس جگہ کو دھو ڈالو۔ (نصف پیالہ پانی میں چوٹا چمچہ بورک ایسڈ کا فیڑہ ہے)
بعد ازاں اس لوشن میں کپڑا جھگو کر زخم پر لگا دو اور اوپر سے پتی باندھ دو۔
اگر ٹھنکے گھسنے کے بعد پتی پر بورک ایسڈ لوشن ڈالتے رہو۔ تو زخم بہت جلد
اچھا ہو جائے گا۔ اگر بورک ایسڈ لوشن نہ ملے۔ تو اسی قدر تک گرم پانی
میں حل کر لو۔ زخم دھونے کے واسطے اور دوائیں بھی استعمال
ہو سکتی ہیں۔ مثلاً پوٹاشیم پرگنیٹ کے چند دانے یا لائی سول یا
کاربالک ایسڈ دس بیس قطرے گرم پانی کے آدھے پیالہ میں ملاو۔
اس سے بھی بہت نفع ہوتا ہے +







شدید زخم

اگر کسی زخم سے خون بہت نکلتا ہو۔ اور جلد بند (جن سے بکثرت خون نکلتا ہو)۔ نہ ہو تو صاف کپڑے کر گرم پانی میں اسے دھو کر لو۔ اور اس سے زخم دباؤ۔ مگر یہ ضروری ہے کہ پانی خوب گرم ہو ورنہ خون بند نہ ہو گا۔

اگر خون بہت جلد جلد نکلتا ہو۔ تو مرین کوٹا دو۔ اور دونوں انگوٹھوں سے زخم کے اوپر کی طرف کے نرم حصوں کو دباؤ۔ اگر زخم بازو یا ٹانگ پر ہو تو کپڑا یا رد مال تر کر کے زخم کے اوپر کی طرف ڈھیلا سا پٹیٹ دو۔ اور کٹری ڈال کر اٹھو۔ اگر اس کپڑے کی تہ میں کنگریا کارک رکھ کر کسا جائے تو خون جلد بند ہو جائے گا۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ کپڑا خوب کسا جائیے۔ زخمی عضو (بازو۔ ٹانگ) اوپر اٹھا کر کسی چیز کی ٹیک لگا دینا چاہیے۔ تاکہ اس کے اندر

خون کا بہاؤ کم ہو جائے۔ خون میں

سیلان زخم تک جائے۔ کپڑا ستوڑا

ستوڑا کر کے تھپا لینا چاہیے تاکہ ایک

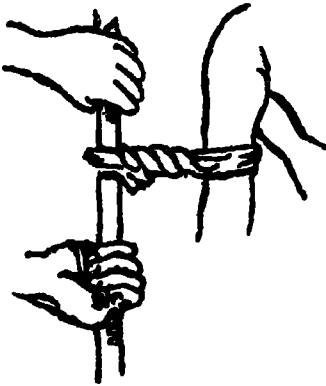
سار اکثر اکھول دیا جائے تو زخم سے

بہر خون نکلتا شروع ہو جائے گا۔

جیسے ہمارے کپڑے اس کے نیچے

کے بعد خون بند ہو جائے۔ زخمی

کی سب سے ہری ٹیکو آبیو دین میں تر کر کے



بند ٹانگ کا خون بند کرنے کے واسطے تھپا ہونے والا ہے

لکڑی کی بتلی بتلی کے ذریعہ سے زخم کے اندر لگانا چاہیئے۔ جب خون ختم جائے تو چند منٹ تک کپڑا بال کر اور کئی تکر کے زخم پر رکھ دو۔ اور اوپر سے چتی باندھ دو +

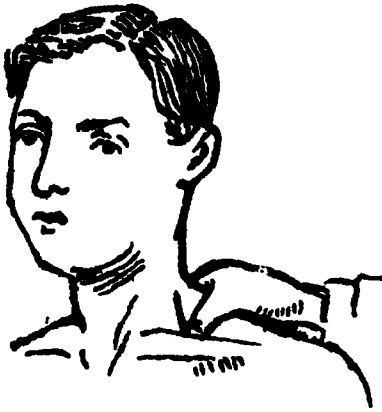
کھوپڑی کا خون بند کرنا
مہین صاف کپڑا شکر آؤ ڈین میں تر کر کے زخم پر رکھو۔ پھر صاف کپڑے کی کئی تہیں کر کے اس کے اوپر رکھ دو۔ تاکہ یہ گدی کا لہم دے۔ پھر اسے زور سے دباؤ +

چہرہ اور گردن سے خون بہنا
اگر لب کٹ جانے سے خون بہتا ہو تو پہلے اسے صاف کر لو۔ پھر چوتھی انگلی منہ میں ڈال کر کٹے ہوئے مقام کو انگوٹھے اور اٹھلی کے درمیان لیکر دباؤ۔ اگر چہرے سے شدید سیلان خون ہو تو مرین کا گلا جڑوں کے کونوں سے پکڑ کر دباؤ۔ گویا تم اس کا گلا گھونٹ رہے ہو۔ اس سے خون کا بہاؤ چہرے کی جانب دھیا ہو جائے گا۔ اس کے سوا گدی زخم پر رکھ کر دباناسی سود مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ گدی اسی قسم کی ہونی چاہیئے جیسی کھوپڑی کا خون بند کرنے کے واسطے تجریز کی گئی ہے +

کندھے اور بغل کا سیلان خون
ہنسل کے درمیان حصّہ کے پیچھے کی خالی جگہ انگوٹھے سے تھپے زور سے دباؤ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے +

زخم کی سمیت کا علاج

اگر کوئی زخم سرخ ہو کر سوج جائے اور درد کرنے لگے۔ اگر اس میں پیپ



سبھی پڑ جائے تو آدھے پیالہ

پانی میں ایک چوڑا چھوڑا

ایسڈ کا گول کر حل تیار کر لو۔

اس میں صاف کپڑے کے

ٹکڑے سبکو سبکو کر زخم پر رکھو۔

اور بار بار حل ڈال کر اسے

ترکرتے رہو۔ زخم پر لگائے کا

کپڑا پہلے پانی میں ڈال کر

خند منٹ تک اُبال لینا چاہیے۔ ہنسی سمے درمیان صے کے پیچھے کی خالی جگہ۔

اگر کیلے کا پتہ یا موم جامہ یا موم کا کاغذ بورک لوشن میں سبکو کر کپڑے پر

رکھ دیا جائے۔ تو زخم پر کا کپڑا جلدی خشک نہ ہونے پائے گا۔ اگر بورک ایسڈ

نہ ملے تو نمک سے کام لینا چاہیے۔ اگر کسی قسم کا زخم یا سوجڑا ہوا تھا یا پیر

سوج تو اس کے واسطے حسب ذیل علاج مفید ہوگا۔ دو بڑے برتن جن میں

زخمی ہوا تھا یا پاؤں سا سکے۔ لے کر ایک میں گرم پانی جس میں ایک چوڑا چھوڑا

نمک کافی گلاس کے حساب سے گھولا جائے۔ بھر دینا چاہیے۔ مگر یہ پانی بہت

گرم ہونا چاہیے۔ دوسرے برتن میں جس قدر ٹھنڈا پانی مل سکے۔ بھرنا چاہیے۔

پہلے زخمی عضو کو چند منٹ تک گرم پانی میں ڈبار کو پھر چند سکند کے واسطے سرد پانی میں ڈبا دو۔ بیس منٹ یا آدھ گھنٹے تک اسی طرح کرتے رہو۔ گرم پانی کو کچھ درجے کے بعد گرم کرتے رہو۔ تاکہ وہ ایک جیسا گرم رہے۔ پھر سرد پانی بھی بدل دینا چاہیے +

موج

کسی جوڑ پر زور پڑ جانے سے موج آجاتی ہے۔ کلائی اور ٹخنوں کے جوڑوں میں اس قسم کی تکلیف سب سے زیادہ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر شدید قسم کی موج ہو تو کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ ممکن ہے کہ موج نہ ہو بلکہ کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو +

موج کا پہلا علاج یہ ہے کہ موج والے عضو کو آدھ گھنٹے تک گرم سے گرم پانی میں ڈبانا چاہیے۔ پھر چپکنے والے پلاسٹر کی کٹرن موج والی جگہ پر لگائی جائیے۔ یا کپڑے کی پیٹی سے اسے خوب کس کر باندھنا چاہیے۔ یہ پٹی موج کے نیچے سے شروع کرو۔ اگر کلائی ہو تو انگلیوں سے کچھ نیچے سے باندھو۔ دوسرے دن پٹی اتار دینی چاہیے۔ اور موج والے عضو کو پندرہ بیس منٹ تک گرم پانی میں ڈبا دو۔ اور اسے آہستہ آہستہ نیچے سے اوپر کی طرف اور اوپر سے نیچے کی طرف ملو +

ہڈی کا ٹوٹنا

اگر کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو کسی ہونشیار ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ ذیل کی

ہدایات ایسے موقع کے واسطے ہیں۔ کہ جب ڈاکٹر نہ مل سکے۔ اور یہ کہ اس کے آنے سے پہلے پہلے کیا تدبیر کرنا چاہیے۔ +

جب ہڈی ٹوٹ جائے تو مریض کو ٹٹا دینا چاہیے۔ اور وہ بالکل چپ چاپ پڑا رہے۔ جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے سرے ایسے تیز ہوتے ہیں جیسے لکڑی کے ٹوٹنے کے بعد دکھائی دیتے ہیں۔ اگر مریض بے چلے گا تو ہڈی کے ٹکے سروں سے گوشت کٹ جائے گا۔ جس سے بہت درد ہوگا۔ +

مریض کو حرکت دینے سے پہلے کھانچ لگانا چاہیے۔ تاکہ ٹوٹی ہڈی کے سرے حرکت نہ کرنے پائیں جس سے درد ہوتا ہے۔ +

اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو۔ تو بانس کی تیلی کھانچ دوا بخوری یعنی چاہیے۔ اگر بازو کی کئی ہڈیاں ٹوٹ گئی ہوں۔ تو کھانچیں ایک ایک ٹکے لہسی ہونا چاہئیں۔ اور اگر ٹانگ کی ہڈیاں شکستہ ہوئی ہوں۔ تو کھانچ اتنی لہسی جو جو پیر سے کوٹھے تک پہنچ سکے۔ +

کھانچیں بازو یا ٹانگ کو سیدھا کر لینا چاہیے۔ ٹوٹی جگہ کو بہت نرمی سے پکڑو۔ تاکہ ٹوٹے ہوئے سرے باہر نہ نکلیں اور ہڈی سیدھی ہو جائے۔ یہ عمل بہت نرمی سے کرنا چاہیے۔ تاکہ مریض کو بہت درد نہ لگے۔ اس کے بعد روئی کی سوٹی تو اس عضو کے ارد گرد لپیٹ دینی چاہیے۔ اگر روئی میسر نہ آئے۔ تو کپڑے کی گدی بنا کر منرب رسیدہ عضو پر لپیٹ دو۔ پھر بانس کی کھانچیں لگاؤ۔ اور کس کر بازو دو۔ تصور



ملاحظہ ہو۔ اس کے بعد مریض کو چاہے گھر لے جاؤ۔ یا ہسپتال پہنچایا جائے +

شکستہ ہڈی جڑنے میں تین چار ہفتے لگتے ہیں اس لئے کچھ ایسے ٹولڈا انگ پر پٹریاں لگانے اور ہڈی باز سے کاٹ دینے اتنی مدت تک بندھی رہنی چاہئیں۔

ہڈی کا جوڑ سے ہٹ جانا

جب کسی ہڈی کا سراسر اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے تو جوڑ مل نہیں سکتے۔ اسی سے معلوم ہو جاتا ہے۔ آیا ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہے + اس کے علاج میں سب سے بڑی بات یہ مد نظر رکھنی جاتی ہے کہ یہی ہوئی ہڈی اپنی مناسب جگہ پر آکر جم جائے۔ ایسے حادثے میں ڈاکٹر کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے سوا اور کوئی بھی ہڈی کو اپنی اصل جگہ پر کامیابی سے نہیں بٹھا سکتا۔ اس واسطے مریض کو کسی ڈاکٹر کے پاس لیجاؤ یا اسے اپنے گھر میں بلاؤ۔ اگر حادثہ کے بعد ہی ڈاکٹر کو بلایا جائے تو ہڈیاں باسانی اپنی اصل جگہ پر جم سکتی ہیں۔ اگر دو تین دن کی دیر ہو جائے تو ہڈی کو اصل جگہ پر بٹھانے میں دشواری پیش آئے گی۔ ممکن ہے کہ اپریشن کی ضرورت پیش آئے +

جل جانا

اگر جلن خفیف ہو۔ تو ٹھنڈے پانی میں ڈبانے سے افاقہ ہو جائے گا۔
میں منٹا تک پانی میں اسے ڈبائے رکھو۔ اس کے پیچھے ایک چھوٹا چھوٹا
واسلین میں کاربالک ایسڈ کی دو تین بوندیں ملا کر اسے جلی ہوئی جگہ پر
لگاؤ۔ یا انٹے کی سفیدی اور ناریل کا کھولنا ہوا تیل مساوی حصہ میں ملا کر
لگانے سے بھی آرام ہو جائے گا۔

اگر جلن شدید ہو تو جلی ہوئی جگہ کا کپڑا کاٹ کر الگ کر دو۔ اور اس پر
بورک لوشن یا ٹمک کے حل میں بھگو کر کپڑا رکھ دو۔ جسے اسی لوشن سے
تر رکھو۔ لوشن بنانے کی ترکیب اسی باب میں جلد چلنا اور زخم لگنے کے
فقرے میں بیان ہو چکی ہے۔ ہر روز کئی گھنٹے تک بورک لوشن میں
تر کئے ہوئے کپڑے جلی ہوئی جگہ پر لگانے چاہئیں۔ اور جب کپڑا ہٹا لو تو
جل جگہ پر بورک ایسڈ چھڑک دینا چاہیے۔ ایک چھوٹا بورک ایسڈ اور دو چھوٹے
واسلین ملا کر مرہم بنا لو اور اسے کپڑے کے ٹکڑے پر لگا کر جلی ہوئی جگہ پر
چکا دو۔

کھولتے پانی سے جلنا

اگر جلد سخت گرم یا کھولتے پانی سے جل جاتی ہے۔ تو آبلے پڑ جاتے
ہیں۔ جب تک وہ روپیہ کے برابر بڑے نہ ہو جائیں۔ وہ کاٹنے نہیں چاہئیں
اس کا علاج یہ ہے کہ ایک چھوٹا چھوٹا پکاک ایسڈ کالے کراہی بوتل میں

ڈال دو۔ جس میں چار پانچ بڑے چمچے پانی کے ہوں۔ اسے پھر ہری سے
دو تین دفعہ دن میں آبلوں پر لگانا چاہیئے۔ اور اس کے اوپر بورک ایسڈ
چھڑکنا مفید ہوگا۔ پھر صاف کپڑے کی پٹی باندھ دو +

ہاتھ پیر میں کیل لگنا

اگر ہاتھ پیر میں پھانس یا کیل لگ جائے تو پہلے اسے کھینچ کر باہر
نکال دو۔ پھر لکڑی کی تیلی پر روئی لپیٹ کر کوہنجی بنا لو۔ جسے ٹکچر آئیوڈین
میں تر کر کے زخم کے اندر تک ٹھونس دو۔ اور رہنے دو۔ تیلی آہستہ سے

کھینچ لو +

کٹے گیدڑ وغیرہ کا کاٹنا

اگر گیدڑ یا کتے نے ٹانگ یا بازو پر کاٹا ہو۔ تو فوراً ایک مضبوط ڈوری
لے کر زخم کے اوپر کی طرف محض برابر باندھ دو۔ اور اس کے اندر کوئی ٹکڑی ڈال کر
خوب ایٹھو۔ (دیکھو تصویر صفحہ ۳۶۶ خوں کھنا)۔ تاکہ زخم کے اندر کا زہر جسم
کے اوپر کی طرف پھیلنے نہ پائے۔ اس کے بعد وہی علاج کرنا چاہیئے جو کیل
کے واسطے تجویز کیا گیا ہے۔ آئیوڈین لگانے کے بعد ڈوری کو آہستہ آہستہ
ٹھیک لاکر و۔ مرعین کو علاج کے واسطے کسی پاسٹرائسٹی ٹیوٹ میں بھجوانا چاہیئے
جہاں پاگل کتے یا گیدڑ کے کاٹے کا علاج کیا جاتا ہے۔ جس قدر جلد اسے سنبھا
جائے اسی قدر بہتر ہوگا +

پاگل یا مشتبہ جانوروں کے کاٹنے کے بعد کیا تجویز کرنی چاہیئے اس کا

ذکر منیمہ میں ملے گا۔ ہندوستان میں کل چار باسٹرانٹی ٹیوٹ ہیں۔
 علاوہ انہیں بڑے بڑے ہسپتالوں میں بھی پاگل کتے یا گیدڑ کے کاٹنے کا
 علاج کیا جاتا ہے۔ کسی ڈاکٹر یا مجسٹریٹ سے عرض کرو۔ وہ تمہیں بتائے گا
 کہ کہاں پر علاج ہوتا ہے۔ اگر ہو سکے تو اس پاگل جانور کا سر کاٹ کر بعض کتے
 یا بچے بیٹھا چاہیے۔ تاکہ ماہر اسے سناٹہ کرنے کے بعد خود فیصلہ کر لے آیا یہ جانور
 پاگل تھا یا نہیں۔ +

سانپ کاٹنے کا علاج

سانپ کے کاٹنے میں بھی وہی علاج جو کتے کے کاٹنے کے واسطے بتایا
 گیا ہے کرنا چاہیے زخم سے خوب خون نکال دینا چاہیے۔ ڈوری خوب کس کر
 باز نہ دینے کے بعد چاقو کی ٹیکسی نوک سے سانپ کے دانت کے سوراخ کو جو
 کاٹنے سے ہو گیا ہے بڑھاؤ۔ پھر اس کے ارد گرد زور سے دبا کر خون نکالو۔
 جب چند منٹ کے بعد خون مکمل چکے تو پھر پیری آئیوڈین میں تر کر کے
 صید کے اندر ٹھونس دو۔ پھر گنیٹ آف پوٹاش کے چند دانے لے کر
 ایک چمچ میں گھول کر زخم کے اندر روئی کی کوئی چیز سے لگاؤ۔ اور روئی سے
 ماہر بھی لگا دو۔ اس مقصد کے واسطے پانچ گرین پریگنیٹ آف پوٹاش دوڑے
 چمچے پانی میں حل کرنا چاہیے۔ یہ حل بہت مفید ہوگا +

بچھو اور کھنکھو رے کا علاج

اگر بچھو یا کھنکھو رہ کاٹ کھائے تو سوئی اس مقام پر جھون جائیے۔

جہاں ڈنک لگا ہو۔ پھر اس کے ارد گرد دس بارہ جگہ پر سوئی سے جلد
گوڈ ڈالو۔ پھر پانی سے تر کرنے کے بعد پریگنٹ آٹن پوٹاش کے چند ریزے
چھڑک دو اور دیر تک رہنے دو +

نو اور دھوپ لگنا

اگر دھوپ میں کام کرتا ہوا کوئی آدمی گر پڑے اور بیہوش ہو جائے تو
اسے فوراً اٹھا کر سایہ میں لے جاؤ۔ اس کے سر اور سینہ پر سرد پانی ڈالو۔
دوسرا آدمی اس کے بازو اور چھاتی کی جلد کھاہتہ آہستہ آہستہ مٹا رہے دھوپ
کا صدر بہت ملک ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ڈاکٹر کو جھٹ پٹ دکھاؤ +

زہر کھانا

اگر کوئی آدمی کاربالک ایسڈ کی قسم کے سوا اور قسم کا زہر کھا جائے تو
اسے سب سے پہلے تے کرانا چاہیے۔ اس کے کئی طریقے ہیں۔ ایک تو طریقہ
ہے کہ حلق کے اندر انگلی یا پیر ڈال کر ہلاؤ۔ اگر اس طرح تے نہ ہو تو ایک
گلاس شیر گرم پانی کا لو اس میں دو چمچے پسی ہوئی رائی یا چار چمچے بکھول کر
بلا دو جھٹ پٹ تے چھو جائے گی +

کاربالک ایسڈ کا زہر

اگر کاربالک ایسڈ پی لیا ہو تو مرعین کو قے مت کراؤ۔ بلکہ چار کچے
ہندے کھلا دو۔ اس کے نیچے ایک بڑا میچو مینشیم سلفیٹ یا سوڈیم
سلفیٹ ایک گلاس میں گھول کر بلا دو +

سکھیا کا زہر

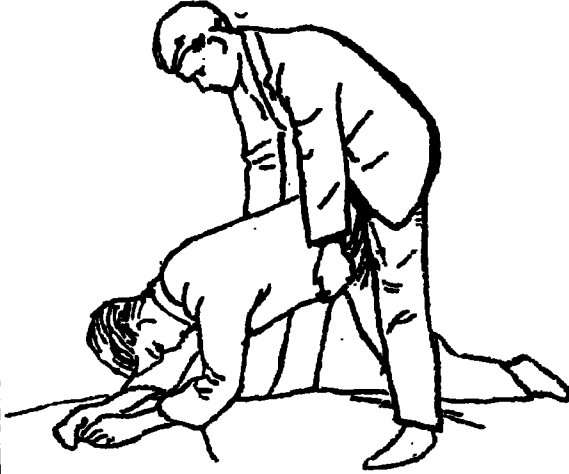
جیسا اوپر ذکر ہو چکا ہے جس نے سکھیا کھایا ہو۔ اسے پہلے قے کراؤ۔
پھر چار کپے انڈے کھلا دو۔ بعد ازاں مک نیشیم سلفیٹ یا سوڈیم سلفیٹ
کی کافی مقدار گول کر دو۔

دانت کے درد کا علاج

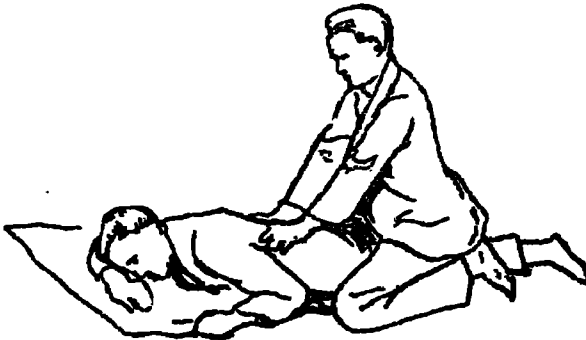
اگر ڈاڑھ کے اندر گڑھا ہو۔ جس میں درد ہوتا ہو تو پہلے اسے صاف
کر دو۔ روئی کے ریزے وغیرہ بالکل نکال دو۔ پھر دلاستی روئی لے کر نو لنگ
کے تیل یا کر یوزوٹ میں تر کر کے گڑھے میں اچھی طرح ٹھونس دو مگر اس بات
کا خیال رہے کہ کر یوزوٹ اندر نہ جانے پائے۔ اگر کاربلاک ایسڈ کے ایک دو
قطرے روئی پر ڈال کر ڈاڑھ کے اندر لگائے جائیں تو درد کو افاقہ پہنچائیں گے
بعض دفعہ کھانے کا سوڈا گڑھے کے اندر بھر دینے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔
غرق شدہ کی جان بچانا

ڈوبے ہوئے آدمی کو پانی سے باہر نکالتے ہی پہلے اس کے ناک اور
منہ سے پانی اور کھیر پونچھ ڈالنا چاہیے۔ سینہ کا کپڑا ہٹا دو۔ منہ کھول کر
لکڑی دانتوں کے درمیان لگا دو۔ تاکہ منہ کھلے رہے۔ مریض کو پیٹ
کر دو۔ پھر اپنے بازو اس کے بازوؤں میں ڈال کر اس کے دھڑکے
درمیان جھٹکے کو اوپر اٹھاؤ۔ تاکہ پیسٹروں کے اندر کا پانی باہر نکلیے۔
جب منہ اور ناک سے پانی نکلتا بند ہو جائے۔ تو دھڑکنے کر دو۔ اور پھر

کی اچھی بڑی گدی بنا کر پیٹ کے نیچے رکھ دو۔ پھر اپنے ہاتھ غرق شدہ
کی پیٹھ پر رکھو



بڑے بڑے آدے کو پیسٹر سے دانی بنانے کے طریقے کی تصویر جسم کے درمیانی
حصے کو ادھر اٹھائو



اپنے ہاتھ بڑے بڑے کی پیٹھ پر رکھو

کئی پیٹھ پر رکھو (دیکھو تصویر مذکورہ صدر نمبر ۲)۔ پھر خوب زور سے نیچے دباؤ۔ پھر فوراً ماتہ ہٹالو۔ اسی طرح جلدی جلدی (جیسے تم سانس لو) بارہ مرتبہ دباؤ اور یکا یک چھوڑ دو۔ جب تم اس کی پیٹھ پر زور ڈالتے ہو تو اس کے پھیپھڑوں سے ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ اور جب ماتہ کھینچ لو تو ہوا اندر داخل ہوتی ہے۔ اگر اس میں جان کے آثار نمایاں ہوں تو گھنٹہ بھر برابر اسی طرح کیے جاؤ۔ اگر کوئی اور آدمی پاس ہو تو اسے غرق شدہ کا جسم ملنے کو کہو۔ تاکہ اس کی جلد خشک ہو جائے۔ اور بوتلوں میں گرم پانی بھر کر اس کے بدن کے ارد گرد بیوست کر دو۔ مگر پانی اتنا گرم نہ ہونا چاہیے کہ جس سے غرق شدہ کا جسم جل جائے۔ کیونکہ اس قسم کے آدمیوں کی جلد بہت آسانی سے جل اٹھتی ہے +

باب ۴۶ شکایات مختلفہ

منہ آنا

بچوں کے منہ آنے کا ذکر باب ۲۷ میں ہو چکا ہے۔ مگر سیانوں کے منہ آنے کا بڑا سبب یہ ہے کہ وہ دانت اور زبان اور منہ کو صاف نہیں رکھتے۔ ہونٹوں اور گالوں کے اندر کی طرف ایک قسم کے ماسور ہو جاتے ہیں جو سفید رنگ کے دبتے سے معلوم ہوتے ہیں۔ ان میں ٹہری درد معلوم ہوتی ہے +

طریقہ علاج

منہ صاف رکھو۔ اس مقصد کے واسطے نسخہ نمبر ۹۔ (باب ۵) بہت نفع آور ثابت ہوگا۔ دانت کھدنی میں لائی سول یا کار باک یا ایڈنکاکر سفید دانوں پر لگاؤ۔ لعاب دہن متوکتے جاؤ۔ تاکہ زہر اندر نہ جائے پالے

بچکی

اگر سانس اندر کا اندر روک لو۔ تو بچکی بند ہو جائے گی۔ دوسرا علاج یہ ہے کہ زبان پکڑ کر منہ کے باہر نکالو۔ اور اسے ایک دو منٹ تک پکڑے رہو۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ گرم پانی کا ایک گلاس پی جاؤ۔ بچکی جھٹ بند ہو جائے گی +

نکسیر پھوٹنا
اگر انگوٹے اور چوٹی اٹھلے سے ٹاک دبائی جائے تو نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ برن کا ایک ٹکڑا تھنوں کے آگے اور دوسرا منہ کے اندر رکھا جائے۔ گردن پر برن کا ایک ٹکڑا رکھنے سے بھی ٹاک کا خون بند ہو جاتا ہے۔ اگر پانی میں زیادہ نمک گھول کر ٹاک کے اندر ڈالا جائے تو بھی خون رگ جاتا ہے +

اگر مذکورہ بالا طریقہ سے نکسیر بند نہ ہو تو چھٹکی کی اوپر والی پور کے برابر موٹائی روئی کے مستند دھتے بناؤ۔ اور ہر ایک کے سرے میں ڈورا لگاؤ۔ اور ہر ایک ڈورا چھ یا آٹھ انچ لبا ہونا چاہیے۔ پھر روئی کے ان ٹکڑوں کو ٹاک کے اندر تین انچ تک پہنچا دو۔ اور تباہ داخل کر کے تنے بند کر دو۔ آدھ گھنٹے تک اسی طرح رہنے دو۔ پھر ڈورے سے جو باہر نکلا رہے ہیں کھینچ کر تباہ اور گتے باہر نکال لو +

فتق یا آنت اترنا

شکم کی دیوار کے اندر چھید ہونے سے انشڑی کا ایک حصہ داخل ہو جانے کے سبب سے فتق ہو جاتا ہے۔ اس سے جلد کے بچے سو جن پیدا ہو جاتی ہیں اور اس کا سب سے بڑا مقام جڈا ہے +

اس مرض کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کرانا چاہیے۔ اگر سو جن کو دبانے سے انشڑی شکم میں واپس نہ جائے تو مریض کو بلیک برلیٹے رہنا چاہیے۔

اور کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو بلانا چاہیے +
 بعض حالتوں میں ہرنبہ کے اوپر بیٹی بانڈھی جاتی ہے۔ جو کمر کے ارد گرد
 لگائی جاتی ہے اور اس میں ایک گدی ہوتی ہے۔ جو اس جگہ پر جم جاتی ہے
 جہاں آنت نکل کر جڈ سے کی طرف بڑھتی ہے۔ بیٹی مریض کی کمر کے حجم کے برابر
 بنالینی چاہیے۔ لیکن سب سے اچھا علاج جراح سے کرانا چاہیے۔ اگر کوئی
 ہوشیار جراح اسے سبک بخدا دے تو پھر تکلیف نہیں ہوگی +
 سنگ مشانہ

جب مشانہ میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ تو پیشاب بار بار آتا اور درد
 ہوتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون بھی نکلا ہوا نکلتا ہے۔ اور کسی کسی پیشاب میں
 سنگ ریزے بھی آتے ہیں۔ اور یہ سنگ ریزے کی علامتیں ہیں +
 طریقہ علاج

ہر وقت پلنگ پر لیٹے رہو۔ اور ایسا پانی بہت پینا چاہیے۔ جس میں
 نیبو کا رس ملا ہوا ہو۔ پندرہ گرین پوٹاشیم سائٹریٹ ایک پیالہ پانی میں ملا کر
 دن میں تین بار پینا چاہیے۔ گرم پانی کے غسل سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔
 دس گرین ارو ٹراپین کون میں تین دفعہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔
 اگر مشانہ میں زیادہ ۵۰ دھوتا ہو تو ہسپتال میں جا کر کسی سرجن سے پتھری
 نکلا دینا چاہیے +

یرقان

آنکھوں کی زردی اور جلد کی سیلاہٹ یرقان کی بڑی بیماری نشانی ہے۔ اور جگر اور پتے کی بیماری ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو مریض کو ہلنگ میں لیٹ رہنا چاہیے۔ نرم انڈا اور چاول کی گولتھی کھانی چاہیے۔ پانی میں نیوکارس ملا کر پینا چاہیے۔ ہر روز اسپم سالٹ پیاکرو۔ دن میں دو دفعہ بیس میں منٹ نک سینک دینا چاہیے +

وجع المفاصل

جب پیٹھ یا جوڑوں میں درد ہو۔ تو سب سے اچھا علاج سینک ہے یا تو گرم پانی بوتل میں بھر کر یا اینٹ گرم کر کے سینک دیتے رہو۔ اگر جوڑ پر وٹر گرین کا تیل ملا جائے تو درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ کپڑے کے ایک ٹکڑے پر تیل ڈال کر درد والے حصہ پر لگا نا چاہیے۔ اس کے اوپر مومی کاغذ لگا کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔ شراب اور گوشت ترک کر دو۔ اور ہر روز پانی بہت کثرت سے پینا چاہیے +

اگر وجع المفاصل کے باعث جوڑوں میں بہت درد ہوتا ہو تو پندرہ گرین سوڈیم سلی سلیٹ۔ اور تیس گرین سوڈا بائی کارب نصف گلاس پانی میں گھول کر تین تین گھنٹے کے بعد پیتے رہو +

مرکی

اس مرض کا دورہ بعض دفعہ بہت شدید ہوتا ہے جس کے باعث

مرعین یہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے۔ اور منہ سے جھاگ نکل کینے لگتی ہے۔ بعض اشخاص کو اس کا دورہ خفیف ہوتا ہے۔ مرعین کھانا کھاتے یا باتیں کرتے وقت چند منٹ کے واسطے یہوش ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا دورہ یہوشی کے مشابہ ہوتا ہے (دیکھو نوٹ صفحہ ۹۳۵ ص ۹) +

اس مرض کے علاج میں سب سے پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ مرعین کو روزانہ پاخانہ کھل کر آتا ہے یا نہیں۔ شراب۔ تباکو اور گوشت کھانے سے قطعاً پرہیز چاہیے۔ اسے روزانہ ساٹھ گرین سوڈیم برومائیڈ کھلانا چاہیے۔ بشرطیکہ وہ جوان ہو۔ سکنجبین پنی چاہیے۔ کسی ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا چاہیے +

چیزوں کا نکل جانا

بعض وقت بچے دوائی۔ سوئیاں۔ اور ٹین وغیرہ نکل جاتے ہیں۔ جس سے والدین کو بڑی تشویش دامنگیر ہو جاتی ہے۔ مگر ان سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ پاخانہ کے ساتھ نکل جاتی ہیں۔ جلاب مت دو۔ بلکہ روٹی۔ دلیہ۔ شکر قندی۔ یا اور سبزیات کھلاؤ۔ تاکہ معدے کے اندر ہست مواد جمع ہو جائے۔ جس میں مل کر کھائی ہوئی چیز نکل جائے گی +

رسولی

جو نرم توڑی سر یا گردن یا پیٹھ پر نکل آتی ہے۔ وہ بے ضرر

ہوتی ہے۔ لیکن ہونٹ۔ جبرے اور سینے کی رسول ملک ثابت
ہوتی ہے۔ اس واسطے فوراً ڈاکٹر کی طرف رجوع لاؤ۔ مکن ہے
کہ سرطان ہو۔ یا سرکومہ (Sarcoma) ہو۔ اس کا علاج آپریشن
کے ذریعہ سے بخوبی ہو جاتا ہے +



باب ۴۷

تیمارداری اور صفائی

کتاب ہذا کے باب ۱۹ اور ۲۰ اور نیز دیگر بابوں میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ بیماری سے شفا پانے میں سب سے ضروری اور سودمند چیز دوا نہیں ہے۔ بلکہ آرام۔ اچھی غذا اور خبرداری لازمی ہے۔ اسکے سوا یہ بھی ضروری ہے کہ ہر ممکن طریقہ سے خون میں ایسی قوت پیدا کی جائے جس سے جراثیم مرنے تلف ہو جائیں۔ اور ان کے اثر سے جو زہر پیدا ہوتا ہے وہ بھی رفع ہوتا رہے +

آرام

ہر قسم کی شدید بیماری میں مریض کو رات دن پلنگ ہی پر لیٹے رہنا چاہیے۔ بہت بیماروں کو اس وجہ سے جلد شفا حاصل نہیں ہوتی کہ وہ مریض سے تنہا افاقہ حاصل کرنے کے بعد ہی پلنگ چھوڑ دیتے اور ادھر ادھر بھرتا شروع کر دیتے ہیں۔ اور اپنا روزمرہ کا کام بھی کرتے ہیں اور تندستوں ایسی غذا کھاتے ہیں +

بیمار آدمی بیماری سے جلد شفا پا سکتا ہے۔ بشرطیکہ پاس پڑوس والے اور رشتہ دار بیمار پرسی کے واسطے بار بار نہ آئیں۔ بڑے اچھے مہبتا لوں میں بہت تنوڑے آدمیوں کو بیماروں کے پاس جانے اور بات کرنے کی

اجازت ملتی ہے۔ ملاقات اور بات چیت سے مرعین کو فائدہ نہیں۔ بلکہ نقصان پہنچتا ہے۔ کیونکہ اس سے اسے زیادہ نا ارامی اور صحت ہو جاتا ہے۔ بعض ملنے والے غذا اور ادویات بھی ساتھ لاتے ہیں۔ جو مرعین کے کسی کام بھی نہیں آ سکتیں۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر کے حسب ارشاد دوا اور غذا دی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں بیمار پرسی والوں کے وسیلہ سے بیماری کے جراثیم دوسروں کے درمیان بھی پھیل سکتے ہیں۔ بہت سی بیماریاں منتقلی ہوتی ہیں۔ ایک دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ مرعین سے ہاتھ ملانے۔ اس کے پلنگ پر بیٹھنے اور اس کی چیزوں کو چھونے سے ان کے ہاتھوں اور کپڑوں کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ جنہیں وہ دوسری جگہ لیجا کر اور لوگوں کے درمیان پھیلا دیتے ہیں۔ اس لئے مناسب یہ ہے کہ فقط وہی دو تین آدمی بیمار کے کمرے میں آتے جاتے رہیں جو اس کی تیار داری کرتے ہیں۔ باقی لوگ باہر بیٹھیں۔ ہاں اگر مرعین کو ان کی مدد کی ضرورت ہو تو ایک دو آدمی اسکے پاس جاسکتے ہیں۔ +

بیمار کو تازہ خالص ہوا کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بیمار پرسی کرنے والے اس کے پاس بیٹھ کر سگریٹ۔ سگار پی کر ہو اور مستحق کر دیتے ہیں۔ جس سے مرعین تنفس کرتا ہے۔ +

مرعین کو اچھی طرح سونے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وجہ سے اس کے کمرے میں روشنی جلا کر اور لوگ نہ بیٹھیں۔ اس کے کمرے کی بجلی

گل کر دو۔ تاکہ وہ باسانی سو جائے +
غذا

بیمار کے علاج میں مناسب غذا ایک نہایت ضروری بات ہے۔ بعض بیماریوں میں مریض معمولی غذا کھا سکتا ہے۔ لیکن بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں۔ اور ان میں انشڑیوں اور معدے کی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ کہ ان میں خاص غذا بسا ضروری ہوتی ہے۔ خواہ کوئی بیماری ہو۔ مریض کو بہتات سے پانی پلاؤ۔ مگر اس کے پینے کے پانی کو پہلے ڈبالی کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔ تافہ اور کپے پھل اور پھلوں کا رس بیمار کے واسطے بہت مفید ہوتا ہے +

کم بکا ہوا۔ پوچ یا جلی دار انڈے بھی بہت اچھے ہوتے ہیں۔ مگر ڈال کر پاتل کر سخت کسی نہیں کرنے چاہئیں۔ پوچ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ اُتے پانی کی قلیل مقدار میں انڈا توڑ کر ڈال دیا جائے۔ جوں ہی اس کی سفیدی کپکپ کر سفید ہو جائے اسے پانی سے باہر نکال لو۔ جلی دار انڈا بنانے کا یہ طریقہ ہے کہ سیر بھر پانی کسی پتیلی میں ڈال کر چوٹے پر چڑھا دو۔ جب اُبلنے لگے تو اسے پیچے اتار کر دو انڈے اس کے اندر ڈال دو۔ اور دس پندرہ منٹ تک رہنے دو۔ اس طرح انڈا جلی کی طرح نرم سا ہو جائے گا۔ اس طریقہ سے جو انڈا بنایا جاتا ہے۔ وہ بڑی جلدی ہضم ہو جاتا ہے +
اگ نرگ بھی بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کے بنانے کا یہ طریقہ ہے

کہ سفیدی نکال کر خوب پھینٹ لو۔ پھر زردی نکال کر پھینٹ لو۔ ذرا سی جینی
اور ایک دو چمچے اتنا رس کے ملاؤ۔ بعد ازاں آدھا گلاس دودھ
یا پھلوں کا رس ملا کر پھینٹو +

اگر کسی آدمی کو پیش۔ اسہال یا کوئی اور سخت مرضِ معدہ یا انشڑوں
کی شدید بیماری ہو تو اس صورت میں اسے انڈے کے پانی کے مساوا اور
کوئی چیز نہیں دیا جاسکتی۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک گلاس پانی لے کر ابال کر
پھر اسے ٹھنڈا کر کے دو انڈوں کی سفیدی اس میں ڈال دو۔ اور اسے
خوب پھینٹ ڈالو۔ اس میں ذرا سا نمبو کا رس ملا دینا چاہیئے جس سے
مزید ارنجائے گا +

کانجی۔ یا آٹا بھون کر تیلانی کی طرح بنا کر پیچے اور سیانے دونوں کو
سفید ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں دودھ ابال کر بھونے ہوئے آلو۔ جینی کے
قوام میں بنائے ہوئے پھل۔ اراروٹ کی کانجی۔ اور ڈبیل روٹی کے ٹکڑے
کاٹ کر تیلے ٹوسٹ بیمار کے واسطے عمدہ غذا ہیں +

مگر مریض کو عام ترکاریاں جیسے پیاز۔ لہسن۔ ٹکیک۔ انگریری یا دوسری
مٹھائی ہرگز نہ دینی چاہیئے۔ سالن۔ مرچ۔ ادک اور بہت نمکین غذائیں
بھی نہ دی جائیں +

بیمار کے واسطے غذا بنانے میں صفائی کی سخت ضرورت ہے۔
تاکہ اشتہا پیدا ہو اور جلد ہی سے صحت ہو جائے +

بیمار کا کمر

اگر بیمار کی حالت زیادہ خراب ہو تو اس کے واسطے طحخدہ کمرہ ہونا چاہیئے جس میں روشنی بخوبی آئے۔ ایک دو کھڑکیاں ہونی چاہئیں یہ بعض خناق اور لال بیمار کے بیمار کو ایسے مکان میں رکھنا چاہیئے۔ جہاں اور آدمی نہ رہتے ہوں۔ کیونکہ یہ متعدی بیماریاں ہیں۔ ان کے لگ جانے کا سخت احتمال ہوتا ہے جو مریض کے ساتھ رہتے ہوں +

غسل

عوام کا یہ گمان ہے کہ بیمار آدمی کو غسل نہیں کرانا چاہیئے۔ مگر پیرا غلط ہے۔ کیونکہ بیمار کو تندرست آدمیوں سے برص کر غسل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر جسم کے ایک پہلو کو ایک مرتبہ غسل دیا جائے۔ اور پھر اسے فی الفور پونچھ دیوئے تو ٹھنڈ لگنے کا کوئی احتمال نہیں ہے بہت بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ جن میں غسل اتنا ہی ضروری اور نفع آور ہوتا ہے۔

مجھے دوا +

ٹیمپرچر لینے کا طریقہ

جلد کے چھونے سے کوئی آدمی صحت کے ساتھ یہ نہیں بتا سکتا۔ آیا مریض کو بخار ہے یا نہیں۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ تھرماسٹر لگا کر دیکھا جائے۔ فارن ہیت تھرماسٹروں پر نوتے سے لے کر ایک سو دس تک ہند سے اور نشانات بنے ہوتے ہیں۔ ایک تھرماسٹر نشان (۹۸.۶) پر ہوتا

ہے جو اوسط درجہ کے تندرست آدمی کا درجہ حرارت و برودت ہے۔
 اگر کسی آدمی کے بغل میں تھرمامیٹر لگانے سے پارہ (۱۰۰) یا اس سے اوپر
 پڑھ جائے تو سمجھ لو کہ اسے بخار ہے۔ (۱۰۳) درجہ کا بخار معمولی درجہ کا بخار
 ہوتا ہے۔ مگر (۱۰۴) اور (۱۰۵) درجے کا بخار بہت سخت ہوتا ہے +
 مریض کے منہ میں تھرمامیٹر دینے سے پہلے اس کا اوپر کا سر ازور سے
 پکڑ کر جھٹکا دو۔ تاکہ اوپر سے پارہ اتر کر پارہ والے سرے میں چلا جائے۔
 دو تین جگہ دینے سے پارہ نیچے اتر جاتا ہے۔ تب پارہ والا سر مریض کی
 زبان کے نیچے لگاؤ۔ اور اس سے کو کہ ہونٹوں سے پکڑ کر منہ بند کر لے۔ مگر
 تھرمامیٹر میں دانت نہ لگنے پائے۔ اور سانس ناک کے راستہ سے لے۔ زبان
 کے نیچے تھرمامیٹر تین چار منٹ تک رہنے دو +
 دوسرا طریقہ یہ ہے۔ کہ بغل پونچھ کر خشک کر لو۔ پھر تھرمامیٹر لگاؤ۔
 ہاتھ کو چھانی کی طرف لیجا کر تھرمامیٹر کو دبلاؤ +
 بچوں کے پاخانے والے مقام کے اند یا کولے میں لگا کر جسمانی حرارت کا
 اندازہ ہو سکتا ہے +
 استعمال کرنے سے پہلے اور پیچھے تھرمامیٹر کو صابون اور فقط سرد پانی
 سے خوب دھو لینا چاہیے۔ بعد میں اسے کار بالک ایسڈ۔ انگل۔ یا
 لائی سول کے حل سے دھو لینا چاہیے۔ کار بالک ایسڈ یا لائی سول کا
 چھوٹا چھ ایک گلاس سرد پانی میں محلول کر حل بناؤ +

نبض

مختلف عمروں کے آدمیوں کی نبض کی رفتار حسب ذیل ہوتی ہے۔

پیدائش کے وقت ۱۳۰ سے ۱۵۰ حرکات فی منٹ

۱ سے ۲ سال تک ۱۱۰ سے ۱۲۰ " "

۲ سال سے ۴ سال تک ۹۰ سے ۱۱۰ " "

۴ سال سے ۱۰ " ۹۰ " ۱۰۰ " "

۱۰ سال سے ۱۴ " ۸۰ " ۹۰ " "

۱۴ " ۷۰ " ۸۰ " "

پوری عمر تک
نبض کی حرکتیں گننے کا یہ طریقہ ہے کہ انگوٹھے کی جڑ کی طرف سے ایک انچ اوپر اور کلائی کے سرے سے آدھا انچ اندر کو تین انگلیوں کی پوروں سے نبض پکڑ لو اور اس کی ضرب محسوس کر کے گنتے جاؤ +

سانس

عمر کے مختلف حصوں میں سانس کی شرح حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت ۴ مرتبہ فی منٹ

۲ سال کی عمر میں ۲۸ " "

۴ " " ۲۵ " "

۱۰ " " ۲۰ " "

پوری عمر میں ۱۶ " سے ۱۸ مرتبہ فی منٹ

سانس گنتے کا یہ طریقہ ہے کہ گھڑی نکال کر ہاتھ میں لے لو۔ اور دوسرا ہاتھ مریض کے سینہ پر رکھ کر جاتی کے پھیلاؤ کی حرکتیں گنتے جاؤ +
تھن کا رفع کرنا

سویضہ اور تپ محرقہ کے امراض کے تذکرے میں یہ بیان ہو چکا ہے کہ فضلہ کی عنوت کس طرح دفع کیا جاسکتی ہے۔ بیماری کی جھوٹ کا مضر اثر دور کرنے کا بہترین طریقہ جلا نا یا پانی میں ڈال کر اُبالنا ہے۔ کاشتیا کپڑے کے کپڑے جو مریض نے پہلے کیے ہوں جلا دینے چاہئیں۔ اگر پہننے اور صنے کے کپڑے اُبالے جائیں تو کوئی ہرج نہیں ہو سکتا مگر مریض کے پہننے اور صنے کے کپڑے کوئی دوسرا استعمال کرنا چاہیے تو انہیں ابال لینا ضروری ہے +

فضلہ اور پیشاب تیل کے کنٹر میں ڈال کر ڈھانک رکھو۔ لیکن پھینکے سے پہلے خوب اُبال لو۔ یا گھاس اور سر کے کٹے ہوئے بالوں کے ساتھ ملا کر جلا ڈالو +

اگر دیر تک دھوپ لگے تو بہت قسم کے جراثیم مرتجے میں اس وجہ سے مریض کے کمرے میں دھوپ آنی چاہیے۔ اور اس کے پہننے اور صنے کے کپڑے باہر دھوپ میں ڈال کر کئی گھنٹے تک سکھانے چاہئیں +
فارسلین بہت اچھی دوا ہے۔ جو ہر قسم کے جراثیم کو ہلاک کر کے عنوت کو دفع کر دیتی ہے۔ اسے ایسے مکان کے اندر ڈالنا چاہیے۔

جو ابھی طرح بند ہو سکتا ہے۔ اگر کپڑے یا اور چیزوں کی عفونت دور کرنا ہو جنہیں اٹا کر دھونا ناممکن ہے تو انہیں کسی ایسے صندوق میں ڈال دو جو بند ہو سکتا ہے۔ پہلے کپڑوں کی ایک تہ بچھاؤ۔ اور اس کے اوپر فارملین کا ایک چھوٹا چھچھڑک دو۔ اس کے اوپر اور کپڑے پھیلاؤ۔ اور ایک اور چھوٹا چھچھڑک دو اس کا ڈالو۔ پھر صندوق کو ابھی طرح بند کر دو۔ اور چوبیس گھنٹے تک بڑا رہنے دو۔ +

بائی کلورائیڈ آف مرکری جراثیم ہلاک اور عفونت دور کرنے کے واسطے بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ چونکہ یہ زہریلی دوا ہے۔ اس وجہ سے عام طور پر نہیں بکتی۔ اس کی گولیاں ہوتی ہیں۔ ایک بوتل میں دو گولیاں ڈال دو۔ پھر ایسا حل بناؤ کہ ایک حصہ بائی کلورائیڈ۔ اور ایک گالون پانی ہو۔ اس حل سے مرین کو چھونے کے بعد ہاتھ دھونے چاہئیں مرین کے استعمال کئے ہوئے تیلے اور رومال وغیرہ آدھے گھنٹے تک اس حل میں مچکونے کے بعد دھو ڈالنے چاہئیں +

کاربالک ایسڈ کا حل جس میں دو سے پانچ حصہ تک کاربالک ایسڈ اور سو گنا پانی ہو۔ تعفن دفع کرنے کے واسطے بہت کارآمد ہوتا ہے + لائی سول بھی عمدہ دافع تعفن دوا ہے۔ ایک حصہ دوا اور سو حصے پانی ہو۔ یعنی ایک چھوٹا چھچھڑک دو کا ایک گلاس پانی میں ڈالنا چاہیے + چونکہ سبھی عمدہ دافع تعفن ہے۔ اسے گھر کے اندر فرش پر یا باہر

برآمدے، درمجن میں پھیلا نا چھڑا ہوتا ہے۔ جہاں گڑھے میں نجاست ڈالا جائے تو اس کے اوپر چونا ڈالنا بہت سودمند ہوتا ہے +

نیلا تھوٹھ بھی عفونت دفع کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ چار گلاس پانی میں ایک چمچ نیلا تھوٹھ گھولنا چاہیے +

بیمار کے کمرے کو صاف کرنے کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ فرش۔ اور دیواروں کو جھگو کر صابون سے خوب دھویا جائے۔ اسی طرح کمرے کے اسباب کو بھی خوب صاف کر لینا چاہیے۔ یا کاربالک ایسڈ یا بائی کلورائیڈ آف مرکری کا حل جیسا کہ پیچھے بیان ہو چکا ہے بنا کر فرش۔ اور سامان اور دیواریں دھوئی جاسکتی ہیں +

مرگی پر نوٹ

یہ بیان کیا جاتا ہے کہ مرگی کا ایک سبب جدی اثر بھی ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں الکحل۔ قبض دائمی کا اندرونی تعفن۔ سرکی سخت چوٹ۔ آنکھوں سے اعتدال سے زیادہ کام لینا۔ معدے کے اندر کے نفرت کرم۔ غدود بھی وغیرہ سے اس آدمی کو جس کا نظام اعصاب ناقص ہو مرگی کا دورہ ہوتا ہے +

جب مریض کو اس کا دورہ ہو تو اسے چوٹ سے بچانا چاہیے۔ لکڑی کا ایک ٹکڑا اس کے منہ میں ڈال دو۔ تاکہ اس کی زبان نہ نکلے پائے۔ دورہ کا سبب دریافت کر کے اس کا علاج کرنا چاہیے +

خدا سب سے ضروری ہے۔ کھانا مقررہ وقت پر کھلایا جائے۔ اور وہ مقدار میں تھوڑا ہونا چاہیئے۔ گوشت۔ چار۔ قہوہ اور مٹھائی وغیرہ سے قطعی پرہیز لازمی ہے۔ دال۔ سبزی وغیرہ میں جتنا تھوڑا نمک ہو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ مریض کو بھل۔ خوب پکے ہوئے ٹوسٹ۔ دودھ۔ سبز پازا اور سالم اجناس کھانے چاہئیں۔ انڈے۔ گوٹم۔ اخروٹ۔ مونگ پھل اور سپر بہت تھوڑا استعمال کرنا چاہیئے +

اسے پاخانہ خوب با فراغت آنا چاہیئے۔ اول تو غذا ہی ایسی کھائے کہ دونوں وقت خوب کھل کر اجابت ہو۔ مگر حسب ضرورت طبعی ادویات اور حقنہ کا عمل بھی ہو سکتا ہے۔ آنکھوں پر زور نہیں پڑنا چاہیئے۔ حلق کے خدو دھکی بڑھنے نہ چاہئیں۔ اگر انسٹریوں کے اندر کسی قسم کے کرم ہوں تو انھیں نکال دینا چاہیئے +

گرم پانی کے غسل سے جلد کی فعلیت کو تحریک دیکھائے۔ مریض کو زیادہ تر باہر نکلی ہو امیں رہنا اور ورزش جسمانی کرنا چاہیئے +



باب ۴۸ کھیتیوں کی مہلک آفت

بھلا ناچیز نفعی سی کتنی انسان کو کس طرح ہلاک کر سکتی ہے ؟
اس سوال کے جواب میں ذیل کی نظیر پیش کرنا ضروری ہے۔ ایک دفعہ
ایک چھوٹا بچہ اپنے باپ کے دو اخانہ بیکے اندر کھیل رہا تھا۔ اتفاقاً اس کی
نگاہ ایک پیکٹ پر جا پڑی جس کے اندر سفید پوڈر تھا۔ بچہ اسے اٹھا کر
باہر لے گیا۔ اور کھوئیں میں پھینک دیا۔ اس پیکٹ کے اندر مہلک زہر
بندھا ہوا تھا۔ ایسے اس پاس کے جو لوگ اس کھوئیں کا پانی پیا کرتے تھے
وہ زہر دار پانی پی کر مر گئے۔ اور بچہ جس نے پوڈر کھوئیں میں پھینکا تھا۔
ان کی موت کا باعث ہوا۔ اس طرح پر یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ گویہ بچہ
بہت سی جانوں کی ہلاکت کا موجب ہوا۔ مگر کسی کو گمان تک نہ ہوا۔ کہ یہ
نخا بچہ اتنے بڑے گناہ کا مرتکب ہوا ہے +

کھیتیاں زہر پھیلا کر ہلاکت کا سبب ہوا کرتی ہیں۔ ان کے طفیل سے
ہزار ہا آدمی ملک ہند میں آئے سال ہلاک ہوتے ہیں۔ مگر کسے اس بات کا
شبہ ہوتا ہے کہ کھیتیاں ہلاکت کی بانی ہوتی ہیں۔ لاکھوں آدمی کھیتوں کو
بے ضرر اور بے نقصان طور پر ہلاک کر رہے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ جب
کبھی وہ جسم پر آ بیٹھتی ہے تو اس سے ذرا سی گدگدی ہوتی ہے +

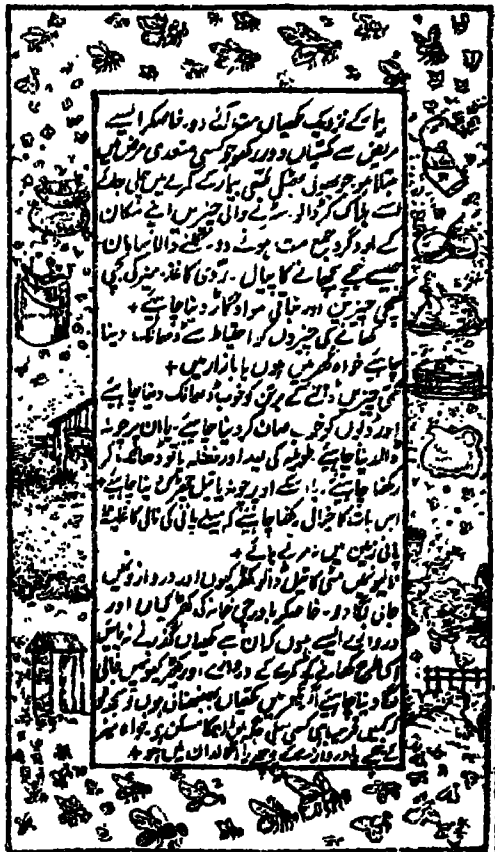
کتنی کسی ملنگ ہے؟ اس بات کو سمجھنے کے واسطے اس کی زندگی کے حالات اور عادات کا مطالعہ کرنا ضروری ہے +

کتنی انڈے دیتی ہے جو بڑھتے بڑھتے بڑے کیڑے بن جاتے ہیں۔
بھروسہ کچھ دنوں کے بعد کھیتوں میں رونما ہوتے ہیں۔ دس سے چودھ دن کے اندر کتنی کے انڈوں سے نئی کھیاں بن جاتی ہیں۔ ایک کتنی ایک مرتبہ (۱۲) انڈے دیتی ہے جو دو ہفتہ میں کھیتوں میں بدل جاتے ہیں اس سے ظاہر ہے کہ چند مہینوں کے اندر ایک کتنی سے کتنے لاکھ نئی کھیاں پیدا ہو جاتی ہیں +

کھیتوں کے پیدا ہونے اور پرورش پانے کی خاص جگہ گھوڑوں کی لید ہے۔ علاوہ ازیں وہ میلے اور گلی شری اور غلیظ چیزوں میں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یوں کہنا چاہیے کہ جہاں نجاست اور غلاظت ہو۔ کھیاں پیدا ہو کر نشو و نما پاتی ہیں۔ کھیاں میلے میں پیدا ہوتی ہیں۔ سیلا کھا کھا کر بڑھتی ہیں اور میلے ہی میں رہتی ہیں۔ ان کی ٹانگیں اور جسم نجاست لیجانے کے خوب موزوں ہیں۔ ان کے بدن اور چھ ٹانگوں پر باریک بال ہوتے ہیں۔ ہر ایک ٹانگ کے سرے پر گدی بنی ہوتی ہے اور ہر ایک گدی پر ایک قسم کا لیسہ رما دہ ہوتا ہے اگر کتنی کے پاؤں میں گوندا ایسا لیسہ رما دہ لگانا ہو تو وہ چھت پر الٹی چپٹ کر نہ چل سکے۔ جسم اور پاؤں پر بالوں کے سبب سے کھیں ہر ایک چیز کو جو اس کے پاؤں میں چپٹ سکتی ہے۔ جہاں چاہے لیجا سکتی ہے جب یہ انسان کے میلے پر بیٹھتی ہے۔ تو اس کے ذرے اپنی ٹانگوں اور جسم کے

بالوں میں پیٹ کر لیجاتی ہے۔ اور جب یہ کسی سہل۔ ترکاری یا کھانے کی چیز پر بیٹھتی ہے تو سیلے کا کچھ حصہ اسی پر چھوڑ جاتی ہے۔ اگر کھتی کی ٹانگوں اور جسم کے بالوں میں بچیش۔ اسہال یا سیفہ کے مریض کی نجاست لگی ہو تو ان بیماریوں کے جراثیم کھانے کی چیزوں پر لگ جائیں گے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ جو کوئی اس چیز کو کھائے گا۔ اسے یقیناً اسہال۔ بچیش یا سیفہ ہو جائے گا۔ جب کھتی کوئی چیز

کھاتی ہو تو بغور دیکھے
سے ظاہر ہوگا کہ جب
وہ کسی سخت چیز کو کھانے
کے درپے ہو۔ تو اسے وہ
اپنے پیٹ کی رطوبت
نکال کر مرطوب کر لیتی
ہے۔ کھتی کا پیٹ ہر قسم
کی غلاظت سے بھر جاتا
ہے جو رطوبت کے ساتھ
باہر نکل آتی ہے۔ طرح
پر کھتی کسی قسم کی پانیاں
پیتا ہے +



کمٹی دکھتی آنکھوں۔ پیپ بہتے زخموں یا پیاروں کے جسم پر پڑھتی ہے
 کچھ پیپ کھا کر اور بہت سی اپنے بدن اور پاؤں پر لگا کر اڑ جاتی اور کسی
 سیانے یا بچے کی آنکھوں، یا جلد پر جا بیٹھتی ہے۔ آنکھوں کی مختلف بیماریاں
 اور جلد کے طرح طرح کے امراض اسی طرح لاحق ہوتے ہیں +
 اب یہ ثابت ہو گیا ہے کہ مکھیاں کئی قسم کی بیماریاں پھیلاتی ہیں۔
 مثلاً تب محرقہ۔ ہیضہ۔ اسہال۔ ہیچس۔ خناق۔ خسرہ۔ لال بخار۔ چیچک۔
 آشوب چشم۔ طاعون۔ بھوڑے۔ ناسور۔ پھنسیاں اور انٹسٹائن کے کڑے
 مکھیوں ہی کی بدولت پھیلتے اور پیدا ہوتے ہیں +
 مکھیوں کی ضرر رسائی سے کس طرح بچ سکتے ہیں؟
 مکھیوں سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انھیں بڑھنے سے
 روکنے کی ہر ممکن طریقہ سے کوشش کی جائے۔ ہلاک کرنے کی نسبت مکھیوں
 کی تولید روکنا آسان ہے۔ یہ تو پہلے بیان ہو چکا ہے کہ مکھیاں گھوڑے کی لید
 اور فضلہ میں پیدا ہوتی اور پرورش پاتی ہیں۔ گھوڑے کی لید ایسے صندوقوں
 میں رکھو۔ جن کے اوپر ڈھکن ہوں۔ تاکہ اس پر مکھیاں بیٹھ نہ سکیں۔
 پھر ان لید کو اگر ہر روز نہیں تو ہفتہ میں دو مرتبہ اٹھو اگر دو رکھتیوں
 میں پھینک دیا جائے۔ اگر لید تھوڑی ہو تو اس پر مٹی کا تیل یا چونہ ڈال دینا
 چاہیے۔ اس کے سبب سے مکھیاں اس پر بیٹھ کر انڈے نہیں دے سکتیں +
 فضلہ میلے کے پیسے میں بند رکھنا چاہیے۔ گھر کے احاطہ۔ گلی کو چھ

یا بازاروں میں فضلہ اور غلاظت نہیں ڈالنی چاہیے جس قصبہ یا شہر میں میونسپل کمیٹی ہو۔ وہاں ایسے قواعد بنائے جائیں تاکہ لوگ نجاست فضلہ اور لید کھلی نہ رکھیں۔ اور نہ میلہ گلی یا بازار یا کھلے احاطہ میں ڈال سکیں۔ اگر اس اصول کی سختی سے پابندی کی جائے تو بیماری اور موت کی شرح میں بہت فرق واقع ہو جائے گا۔

اگر ہر ایک گھر انا کھیاں گھر میں نہ آنے دے تو بیماری پیدا نہ ہوگی۔ اس مقصد سے تمام دروازوں اور کھڑکیوں میں جالی لگائی جائے۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو باورچی خانے اور کھانے کے کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں تو ضرور ہی جالی لگائی جائے تاکہ کھیاں اندر گھس کر کھانے کی چیزوں کو پیدا اور جراثیم سے آلودہ نہ کر سکیں +



باب ۴۹

تو اپنے خالق کو فراموش مت کر

خدا سارے عالم کا خالق اور سب سے بڑا حکمران ہے۔ وہ ایک وجود روحانی ہے۔ چونکہ بعض لوگ مردہ آدمیوں اور جنوں کو بھی روحانی ہستیاں سمجھتے ہیں۔ اس وجہ سے خدا روح صادق ہے۔ وہ زمین اور آسمان اور موجودات پر حکمران ہے۔ اس وجہ سے وہ خداوند اور بادشاہ سمجھا جاتا ہے۔ چونکہ وہ اس دنیا کے بادشاہوں سے اعلیٰ و بالا ہے۔ اس وجہ سے وہ خداوندوں کا خدا اور بادشاہوں کا بادشاہ ہے۔ تمام جہاز ہستیاں اس نے پیدا کی ہیں۔ اور اسی کے حکم سے قائم ہیں۔ اس لئے وہ باپ کہلاتا ہے۔ چونکہ سب آدمیوں کے باپ ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے خدا کو امتیاز آسمانی باپ پکارا جاتا ہے +

فقط ایک ہی سچا خدا ہے۔ اس امر کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ کسی سلطنت کے سب سے اعلیٰ و حکمران نہیں ہوتے۔ اگر اس دنیا میں ایک تخت پر دو بادشاہ بیٹھ نہیں سکتے تو عالم کے تخت پر دو حکمران کبھی نہیں ہو سکتے۔ خدا ازل سے چلا آتا ہے۔ وہ قائم بالذات ہے۔ اس کا نہ ابتدا ہے اور نہ انتہا +

اگر کوئی یہ پوچھے کہ خدا کہاں رہتا ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ

آسمان اس کا سنگاسن ہے۔ مگر وہ روح ہے۔ اس وجہ سے وہ سب جگہ حاضر و ناظر و محیط کل ہے۔ چونکہ آسمان سنگاسن ہے۔ اس وجہ سے انسان کے واسطے یہ مناسب نہیں ہے کہ وہ آسمان کی پوجا کرے کہ وہ خدا کے تحت کی جگہ ہے +

خدا کی قدرت عظیم ہے۔ انسان بغیر سامان اور اوزار کے کوئی چیز مثلاً منیر کر سی۔ مکان نہیں بنا سکتا۔ مگر عالم بتاتے وقت خدا کسی قسم کے سامان کا محتاج نہ تھا۔ اس نے حکم دیا کہ آسمان وزمین بن جائے۔ اور وہ چشم زدن میں معرض ہستی میں آگئے۔ مضبوط آدمی اور پہلوان ڈھیر دو من بوجھ اٹھا سکتا ہے۔ مگر خدا اپنی قدرت بے مثال سے اس زمین کو جس پر ہم چلنے پھرتے ہیں سنبھالتا اور ہمیشہ اسے متحرک رکھتا ہے۔ وہ اجرام فلکی کو بھی سنبھالتا ہے۔ وہ ابتدائے آفرینش سے اب تک برابر اسی طرح انھیں سنبھالے اور حرکت دیتے چلا آتا ہے + خدا کی حکمت تمام مخلوقات میں آشکارا نظر آتی ہے۔ چاند اور تارے اپنے اپنے حلقوں میں گردش کرتے رہتے ہیں۔ نباتات و جانور کے پودے اور ان کے مختلف رنگ پتے۔ دلفریب پھول۔ اور لذیذ پھل۔ اور ان کے انسان کی خوراک اور پوشاک کے مصرف آنے سے بخوبی ثابت ہے کہ خدا جس نے انھیں پیدا کیا ہے عقل کل ہے۔ کتاب نہد کے باب ہائے ۳-۶-۷ اور نیز دیگر مقامات میں بار بار

اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ جسم انسان کے مختلف اعضا کیسے حیرت افراز طریقہ سے اپنے افعال فطری انجام دیتے ہیں۔ اس سے یہ خوب ثابت ہے کہ خدا کی حکمت و قدرت کیسی لامتناہی ہے۔ جس نے ہمیں پیدا کیا ہے۔ خدا نے آنکھ اور کان بنائے ہیں۔ اگر وہ خود نہ دیکھ سکے اور نہ سن سکے تو واقعی بڑی حیرانی کی بات ہوگی۔ ایمان کی بات یہ ہے کہ وہ ہماری حرکتوں کو دیکھتا اور باتوں کو سنتا ہے۔ بلکہ وہ ہمارے دلوں کے خیال سے بھی واقف ہے۔ خدا نے جانداروں کو نہ صرف زندگی ہی عطا کی ہے۔ بلکہ وہ ہوا، خوراک اور پانی سے اسے قائم بھی رکھتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اسے اپنی مخلوقات کی خبر گیری کا کتنا بڑا خیال ہے۔ انسان کے پیدا کرنے کے مقصد اور اس کی راحت کے سامان کی بھر سانی پر غور کرنے سے ہمیں خدا کے اوصاف کا علم حاصل ہوتا ہے۔ جیسا کہ انجیل میں مذکور ہے۔ انسان کو خلق کرنے سے پہلے خدا نے زمین بنائی اور نباتات اور حیوانات اور دیگر اشیا پر پیدا کی تھیں جو اس کی راحت کی موجب ہو سکتی ہیں۔ انسان کی پیدائش کے مقصد کے بارہ میں خدا یوں فرماتا ہے: میں نے آدمی کو اپنے حلال کے واسطے پیدا کیا ہے۔ خدا کا مقصد یہ ہے کہ انسان آسمانی باپ سے پریم رکھے۔ اور سیوا کرے۔ اور اپنے حرکات و سکنات سے اس کی پاکیزہ خوبیاں ظاہر کرے۔ شروع میں خدا نے زمناں پیدا کئے۔ اس نے انھیں کامل جسم اور گرمی و طاقت اور سراسر نیک مزاج عطا کیا تھا۔ انھیں رہنے کے واسطے

باغ عدن دیا جو راحت و شادمانی کا مسکن تھا۔ اس وقت دنیا میں نہ تو
بہی تھی اور نہ دکھ بیماری۔ خدا کا یہ مقصد تھا کہ وہ دونوں راحت و آسائش
کی زندگی بسر کریں۔ یہ ایسی زندگی نہ تھی جو چالیس پچاس یا اسی سال میں
بیماری سے ختم ہو جاتی بلکہ وہ لاکھوں کروڑوں برسوں تک رہ سکتی تھی۔
بائیوں کو کہ یہ استمراری زندگی تھی +

اپنی ہستی کی یاد تازہ رکھنے کے امداد سے سے خدا نے احتیاطاً ساتواں
دن آفرینش کی یاد دلا دیا۔ مقرر کر دیا۔ اور یہ ظاہر کرنے کے مقصد سے کہ وہ انسان
کا خالق ہے۔ اس نے ساتواں دن پاک سبت (سینچر) قرار دیا ہے۔ اس وجہ
سے جو لوگ سچے خدا کی عبادت کرتے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ وہ اس حکم کی
تعمیل کریں۔ ”تو سبت کا دن پاک رکھنے کے لئے یاد کر: چھ دن تک تو
محنت کر کے سب کام کاج کر۔ لیکن ساتواں دن خداوند تیرے خدا کا سبت
ہے۔ اس میں کچھ کام نہ کر۔ نہ تو نہ تیرا بیٹا نہ تیری بیٹی۔ نہ تیرا غلام نہ تیری لونڈی
نہ تیرے مویشی اور نہ تیرا مسافر جو تیرے بھانجروں کے اند ہو۔ کیونکہ خداوند
نے چھ دن میں آسمان اور زمین۔ دریا اور سب کچھ مخلوق جو ان میں ہے
بنایا۔ اور ساتویں دن آرام کیا۔ اس لئے خداوند نے سبت کے دن کو
برکت دی اور اسے مقدس ٹھہرایا۔ اس حکم میں کبھی ترمیم و تغیر نہیں ہوئی ہے
بلکہ اب تک جو کاتوں رائج ہے۔ اور انسان کو یاد دلانا ہے کہ وہ اپنے
خالق کے احسان کبھی نہیں بھلا سکتا +

خالق نے جو ضوابط نافذ کئے ہیں وہ عالم کی ہر چیز پر حکمراں ہیں۔ مثلاً کرہ ارض کی گردش روزانہ ایسی معین ہوئی ہے کہ اس سے چوبیس چوبیس گھنٹے کے دن مرتب ہوتے ہیں۔ اور بڑے قاعدے سے موسم ایک دوسرے کے بعد ظہور میں آتے ہیں۔ اجرام فلکی اپنے خاص خاص مدار میں گھومتے اور وقت معینہ پر ظاہر اور غائب ہو جاتے ہیں۔ ہمارے جسم کے تمام اعضا قاعدے کے تابع اپنے فرائض انجام دیتے ہیں۔ خدا نے ایک اخلاقی ضابطہ بھی معین کیا ہے جس میں حق اللہ اور حق العباد کے جملہ فرائض شامل ہیں۔ فی زمانہ دنیا میں جو دکھاوہ مصیبت پائی جاتی ہے اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ انسان نے اس اخلاقی ضابطہ کو پا مال کر دیا ہے۔ اور شیطان کی اس درجہ تک پیروی کر رہا ہے کہ نہ صرف تجھے خدا کی سیوا اور پرہیزگاری فراموش کر دیا۔ بلکہ لکڑی اور پتھر کے بت بنا گئے پوجتا۔ درختوں اور پہاڑوں پرندوں اور جانوروں کے سامنے سر جھکا تا ہے جب انسان راہ راست سے ہٹ گیا۔ اور اپنی بھرتی کے نقیض کام کرنے لگا تو بیماری دکھ اور اجل آسمو جود ہوئی۔ دنیا میں جس قدر بیماری پائی جاتی ہے۔ وہ گناہ کا انجام ہے۔ اگر انسان خدا کے احکام کی خلاف ورزی نہ کرتا تو آج دنیا میں بیماری نہ پائی جاتی۔ اب بھی یہ ممکن ہے کہ اگر خدا کے روحانی اور جسمانی مسالمت کے احکام کی خوشنویسی میل کھائے۔ تو ان بیماریوں کی آفت سے انسان بالکل محفوظ رہے گا۔ جن سے زندگی بیزار ہے۔ گو انسان نے خدا کے حضور میں گناہ کیا ہے۔

تو بھی وہ یہ فرماتا ہے: "کیا تم نہیں جانتے کہ تم خدا کی ہیکل ہو؟ اور یہ کہ خدا کا روح تم میں بستا ہے؟" ہمیں اپنے جسم کی خبر داری کرنا اور اسے پاک صاف اور تہمند رکھنا چاہیے۔ کیونکہ وہ کہتا ہے: "جو آدمی خدا کی ہیکل (جسم) کو ناپاک کرے گا اسے خدا برباد کر ڈالے گا۔ کیونکہ اس کی ہیکل پاک ہے۔ اور وہ ہیکل تم ہو؟"

لیکن سب باتوں سے بڑھ کر خدا کا پیار اس بات سے بخوبی عیاں ہوتا ہے کہ اس نے اپنا اکلوتا بیٹا یسوع مسیح بھیجا ہے۔ تاکہ وہ بنی آدم کا مسمیٰ و اتنا بنے۔ مسیح کے وسیلہ سے خدا نے ایک ایسا راستہ بنایا ہے کہ جس سے گناہگار اپنے گناہوں کی مغفرت حاصل کر کے اس دنیا میں ایسی زندگی بسر کر سکتا ہے جس سے خدا باپ کی خوشنودی حاصل ہو جاتی ہے۔ اس سے مراد ابدی زندگی ہے۔ مسیح پر ایمان لاکر ابدی زندگی پانے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ قضا و قدر کی دادرگیر سے محفوظ رہے گا۔ بلکہ اس سے یہ مراد ہے کہ گواہانِ خدا کو موت آتی ہے مگر خدا باپ اسے پھر جلاتا ہے اور وہ ہمیشہ راحت و شادمانی کی زندگی بسر کرتا ہے +

جب پر بھو مسیح اس دنیا میں تھا۔ وہ رات دن دوسروں کی سیوا کرتا رہا۔ اس نے انھیں راہِ نجات بتائی۔ اندھے۔ پا پاؤں اور بیماروں کا دھکے دوڑ کر کے ان کی جسمانی تکالیف رفع کیں۔ اس نے عوام کے سامنے اس سرزمین کا ذکر کیا جہاں دھکے اور رنج اور بیماری نہیں پائی جاتی۔ کیونکہ

وہاں پر اندھے۔ اپانچ اور بہرے نہیں ہوتے۔ کیونکہ جو لوگ وہاں جاتے ہیں۔ ان کے جسم ہر قسم کے نقص سے مبتلا ہوں گے۔ وہ ایسی سرزمین ہے کہ جہاں اجل کا وجود عفا ہے۔ اس لئے کسی کو اس کا احتمال نہیں ستانا + پر بھوسج نے دوبارہ آنے کا وعدہ کیا ہے۔ اور اس کی آمد کا زمانہ تقریباً آگیا ہے۔ کیونکہ اس کی آمد کے نشانات نمایاں ہو رہے ہیں۔ مثلاً دنیا میں بیماری کا پھیلنا۔ بڑے بڑے زلزلے وقوع میں آنا۔ قحط کا نازل ہونا۔ اقوام کے درمیان مصیبتیں پھیلنا۔ اور خاص کر جنگ عظیم۔ ایسے نشان ہیں جن سے دنیا کے خاتمہ کا وقت نزدیک معلوم ہوتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی مسیح کی آمد بھی وابستہ ہے۔ جب پر بھوسج آجائے گا تو ایمانداروں کو جو مر چکے ہیں۔ از سر نو زندہ کرے گا۔ انہیں دیگر زندہ راستبازوں سمیت اس گناہ اور دکھ کی دنیا سے اٹھا کر اس جگہ لیجائے گا جو اُس نے ان کے واسطے تیار کی ہے۔ جو لوگ اس کی آمد ثانی تک اس کا رحم ٹھکرا کر اپنی ہٹ دھرمی پر قائم رہیں گے وہ ہلاک ہو جائیں گے +

یہ اسید کی جاتی ہے کہ اس کتاب کے جمہور نہ صرف امراض جسمانی کا علاج اور اسے تنومند رکھنے کی ترکیب معلوم کریں گے بلکہ مرض روح یعنی گناہ سے رستگاری پانے کا طریقہ بھی ان پر آشکارا ہو جائے گا۔ جسکی بدولت وہ اس خطہ میں پہنچنے کے قابل ہو جائیں گے جہاں دکھ۔ بیماری اور موت نذر دے بلکہ ہمیشہ راحت و شادمانی کا دور دورہ رہتا ہے +

باب ۵۰

نسخہ جات (جن کا ذکر پہلے بابوں میں ہو چکا ہے)
 نمبر ۱۔ بورک ایسڈ کا حل۔ ایک صاف بوتل لو جس میں آٹھ اونس یا زیادہ
 پانی آسکے۔ اس میں ایک بڑا چمچ بورک ایسڈ کے والوں کا ڈال دو۔ پھر اسے
 کچے ہوئے پانی سے بھر دو۔ پھر اسے چند گھنٹے تک رہنے دو۔ پھر استعمال کرو۔
 سارے کے سارے دانے گھلنے کی امید نہیں ہوتی۔ اس وجہ سے دانے بوتل
 کے اندر ہی رہنے دو۔ جتنا پانی نکال لو۔ اتنا ہی ڈال دو۔ تاکہ سب ذرے
 تحلیل ہو کر کام آسکیں +

نمبر ۲۔ ٹنکچر آیوڈین انگریزی دوا فروشوں سے بنائی جاتی ہے +
 نمبر ۳۔ ارگی رول کالوشن بھی انگریزی دوا فروشوں سے بنایا جاسکتا
 ہے۔ دس فیصدی والا حل لینا چاہیئے +

نمبر ۴۔ بورک ایسڈ پوڈرا انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتا ہے +
 سرکی خشکی اور بال گرنے کا علاج

نمبر ۵۔ دو ڈرام (دو چھوٹے چمچے) سلفر اور ایک اونس واسلین (بہرہ و ہٹے
 چمچے) ملا کر لگاؤ +

بال گرنے کے واسطے

نمبر ۶۔ بیس گرین رسو سن۔ اگلے پانچ ڈرام اور پانی پانچ ڈرام ملا کر

حل تیار کرلو +
نمبر ۷۔ اسہال کے بند کرنے کے لئے

سب نائٹریٹ اوٹ بستمہ
۲ ڈرام
۱۲ ڈرام
۱۲ اونس
ان سب کو حل کرلو۔
سلول
چاک کسچر
۲ یا ۳ گھنٹے کا وقفہ دے کر چائے کا چمچ بھر کر دوائی دیتے جاؤ۔
بچہ کے لئے دوائی کی خوراک

سب نائٹریٹ اوٹ بستمہ
۳۳ گرین
۱۲ گرین
۳ ڈرام
ان سب کو ملاو۔
سلول
چاک کسچر
۲ یا ۳ گھنٹے کا وقفہ دے کر چائے کا چمچ بھر کر دوائی دیتے جاؤ۔

نمبر ۸۔ پٹکری بریاں کرنے کا یہ طریقہ ہے۔ پٹکری کا ایک ٹکڑا لے کر
چمچ میں ڈالو۔ اور اسے آئچ پر گرم کرو جب تک وہ پکا حل کر سفید اور
ششک نہ ہو جائے +

سٹھ کے صاف کرنے اور غرارے کی دوا

نمبر ۹۔ کاربالک ایسڈ
۱ ڈرام
۱۰ اونس
ان سب کو حل کرلو۔
۱۰ اونس
سیجورٹائیڈ بورک ایسڈ کا حل

دوسرا مفید نسخہ حسب ذیل ہے +

بورک ایڈ	۱ ڈرام
پوٹاسیم کلورائیڈ	۲ ڈرام
ہیپرمینٹ وائر	۱۲ اونس

ان سب کو حل کر لو۔

ایک اور نسخہ سینخ کے صاف کرنے اور غرارے کے واسطے یہ ہے:-
ایک چھوٹا چمچ نمک کالو اور اسی قدر کھانے میں ڈالنے کا سوڈا۔
دونوں کو ایک گلاس پانی میں حل کر لو +

نمبر ۱-

کاربالک ایڈ	۱ ڈرام
اکھل	۲ اونس
پانی	۵ اونس

ان کو ملاو۔

کئی اور غرارے کے واسطے یہ بھی چیز ہے:-
پیتے ناسوروں وغیرہ کے واسطے مرہم۔

نمبر ۲-

ویسلین	۱ اونس
کاربالک ایڈ	۱۰ گرین

دل کی جلن اور امتلا کے واسطے +

نمبر ۳- سوڈا ہائی کاربونیٹ (کھانے میں ڈالنے کا سوڈا) چھوٹا چمچ بھر کھانے

سے اخذ ہو جاتا ہے +

خون بہت زخموں کا مرہم

نمبر ۱۳

لیڈ ایسیٹ

ٹانک ایسڈ

بلاڈ و مارہم

نمبر ۱۴ - منجن

پسی ہوئی چاک

پا ہوا کاشاں صابن

چینی

پسی ہوئی اور میں روٹ

۱/۲ پوڈ

۱۱ - اوئس

۱ - اوئس

۱ - اوئس

ان سب کو ملاؤ۔

نمبر ۱۵ - ٹیک درم یا کدو دان کے سنوں کے لئے دیکھو (صفحہ ۲۷۱)

نمبر ۱۶ - سوکھنے یا سجاپ لینے کے لئے دوائ۔

مستعمل

کیفر

پوکشس آیل

اولیم پینی سلورٹرس

سب کو مساوی وزن کے کر ملاؤ۔

نمبر ۱۷ - سوکھنے یا سجاپ لینے کا ارزاں طریقہ

اس دوائی کے استعمال کا حسب ذیل طریقہ ہے۔ بانس یا لکڑی کا

اکھو کھلا چار رائج ٹکڑا لو جس کے اندر اٹھلی جاسکے۔ اس کے ایک سرے کو
 ساک یا لکڑی لگا کر بند کر دو۔ مگر ذرا سا سوراخ اس ساک یا لکڑی میں
 رہے۔ دوائی میں روئی یا دھجی تر کر کے بانس کی اس نالی میں ٹھونس دو۔
 اور کھلا ہوا سراناک سے لگا کر اندر کی طرف سانس کھینچو۔ یعنی دوائی سونگھتے
 رہو۔ یہ دوائی دن میں کسی مرتبہ سونگھنی چاہیے۔ جب سونگھ چکو تو نالی کا مسد
 ساک یا کسی اور چیز سے بند کر دو تاکہ دوا کا اثر نہ اڑنے پائے +
 نمبر ۱۸۔ خشک کھانسی کے لئے

کوڈین سلفیٹ	۳ گرین
امونیم کلورائیڈ	۵۰ گرین
سیرپاٹ بٹرک ایسڈ	۱۔ اونس
پانی	۱۰۔ اونس

ان سب کو ملا لو۔

ہائے مریض کو چاہیے کہ اس دوائی کا ایک چھوٹا چمچ پانی میں ملا کر
 دن میں تین تین چار چار گھنٹے کے بعد پیا کرے تا وقتیکہ افاقہ نہ ہو جائے۔
 بچے کی خوراک چائے کے چمچ کا تہائی حصہ ہے +

نمبر ۱۹۔ سلفیٹ آف آئرن

اورین	۴ گرین
	۳ گرین

ان کو کپ سول کے ساتھ ڈال کر دن میں ۳ مرتبہ کھانا چاہیے۔
 دیکھو صفحہ (۳۳۳)

کلوروسس کے واسطے۔

نمبر ۲۰۔ بلاڈ کی گولیاں استعمال کرو۔ ہر ایک گولی کے اندر دو گرین سیلیف آف آئرن ہوتا ہے +

نمبر ۲۱۔ نیلامرہم انگریزی دوا فروشنوں سے تیار مل سکتا ہے +

نمبر ۲۲۔ پہلے پوٹاسیم پرمنگ نیٹ کا خاص حل تیار کرو۔ ایک بڑا جھبہ اس کے ریزوں کانے کر ایک گلاس پانی میں گھول لو۔ چند گھنٹے کے بعد سب ریزے حل ہو جائیں گے۔ اس حل کو کام میں نہیں لانا چاہیے۔ بلکہ اسکے دو جھوٹے گچے لے کر دو گلاس پانی میں ملاؤ۔ اور اس حل سے اندام پوشیدہ کے زخم وغیرہ دھونے کا کام لینا چاہیے +

نمبر ۲۳۔ زنک کمرہم انگریزی دوا فروشنوں سے تیار مل جاتا ہے +

نمبر ۲۴۔ اگر آٹے کا کاغذ بنانا ہو۔ ترکیبوں کا آٹا کسی صاف پتیلی میں ڈال کر چولے پر دھرو۔ اور اسے ہلاتے رہو۔ حتیٰ کہ آٹا سرخ ہو جائے۔ اس بجنے آٹے سے کاغذ بنانے کا کام لینا چاہیے۔ مگر ذرا سائیک ڈالنا مناسب ہے +

نمبر ۲۵۔ چاول کا پانی۔ دو بڑے چمچے چاول کے بھر کر دو گلاس پانی میں ڈال دو۔ پھر اسے تین چار گھنٹے تک ابالتے رہو۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ذرا سا پانی ڈالتے رہو۔ تاکہ اصل مقدار پانی کی دو گلاس سے کم نہ ہونے پائے +

نمبر ۲۶۔ چوئے کا پانی۔ چوئے کا پانی بنانے کا یہ طریقہ ہے۔ ان بجے چوئے

کی ایک ڈلی و۔ جو مرغی کے انڈے کے آدھے حصے کے برابر ہو۔ اسے ایک گلاس پانی میں ڈال دو۔ اس سے پانی کا دو دھیائی رنگ ہو جائے گا۔ مگر بعد میں جلد ہی صاف بھی ہو جائے گا۔ اسے نتھار ڈالو۔ پھر ایک اور گلاس پانی کا چونہ پر ڈالو۔ اور پلاؤ۔ پھر اسے رہنے دو۔ جب پانی نتھر جائے تو اسے پھینک دو۔ اب چونہ اچھی طرح صاف ہو گیا ہے۔ اس کے چار حصے ایک جیسے کرو۔ ایک حصے کو لے کر ایک بوتل میں ڈال دو۔ اور پھر اسے اُبالے ہوئے پانی سے بھر دو۔ بوتل کا منہ اچھی طرح بند کر دینا چاہیئے۔ اب چونہ کا پانی تیار ہو گیا ہے +

نمبر ۲۔ انڈے کا پانی۔ اس کے بنانے کی ترکیب (صفحہ ۳۹۱) میں مذکور ہے +

نمبر ۲۸۔ اسٹارچ کا عمل۔ اس کی ترکیب (صفحہ ۲۰۱) پر مندرج ہے۔
نمبر ۲۹۔ ایک ناگ۔ اس کی ترکیب (صفحہ ۳۹۰) پر بیان ہو چکی ہے۔
نمبر ۳۰۔ انڈے کی جیلی۔ اس کے بنانے کے طریقہ کا ذکر (صفحہ ۳۹۰) پر ہے +

نمبر ۳۱۔ بھاپ سوگھنے کا طریقہ۔ کوئی پتیلی لو جس میں پانی آغ پر پک کے اس میں پانی ڈال کر جو لمے یا انگلیٹھی پر دھر دو۔ اور کھانڈ یا کپڑے کا چونہ بنا کر پتیلی پر لگا دو۔ اس کا دو سر گاؤ دم سرانٹھ میں لگا لو۔ تاکہ پتیلی سے جو بھاپ اُٹھے۔ وہ سانس کے ساتھ اندر پہنچتی رہے۔ پانی میں بیکسٹس

کاتیل بھی ملانا چاہیے۔ دیکھو (صفحہ ۲۰۸۸ +
 نمبر ۳۲۔ دوا ملا ہوا اعلیٰ حقنہ۔ دیکھو صفحہ (۱۶۸)
 نمبر ۳۳۔ ٹائیک ایسڈ کا حقنہ پیسٹ میں لینے کا طریقہ۔ دیکھو صفحہ ۲۰۸۸
 نمبر ۳۴۔ سر کے گنج کا۔ دیکھو صفحہ (۳۰۲۷)
 نمبر ۳۵۔ باریک سوتی کپڑوں کا مرہم۔ دیکھو صفحہ ۲۰۸۸



ضمیمہ

پٹیا بول ازم (عمل انجذاب) کے امراض

(ازڈاکٹر ایچ۔ سی۔ منگل۔ ایم۔ ڈی)

پٹیا بول ازم کی بیماریوں میں وہ بے شمار تکالیف شمار ہوتی ہیں جو غذا کے جزو بدن بننے کی قباحتوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً نشاستہ جینی مواد روغنی۔ مواد غازیہ۔ نگہیات معدنی۔ اور جو ہر غذا (وٹے جن) جب جسم کی غذا بہم پہنچانے اور توانائی دینے میں قاصر رہتے ہیں۔ تو کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اصل یہ ہے کہ غذا کے کبھی تناسب میں برہمی اور خرابی پیدا ہونے سے طرح طرح کی آفتیں نازل ہوتی ہیں۔ جسم کو پوری اور ضروری غذا نہ ملنے یا فضلہ کے بخوبی خارج نہ ہونے سے کئی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ جن کی جڑ بنیاد۔ ذیابیطس۔ لیٹس۔ نفرس۔ زہری۔ نظام اعصاب کی کمزوری۔ اور معدے کے اندر ترشی (ایسڈ اوکس) ہوتی ہے +

وجع المفاصل اور معدنی اجزاء غذا کے افعال و فوائد کے متعلق حال میں جو تحقیقات ہوئی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وجع المفاصل اور اس سے متعلقہ امراض کے کیا اسباب ہیں جن سے یہ بیماریاں ظہور میں آتی ہیں۔ انسان کے جسم کے اندر دو عمل فطری ہر وقت ہوتے رہتے ہیں۔ ایک بننے کا اور دوسرا بگڑنے کا عمل ہے۔ جس کی بنا پر بعض ماہروں نے یہ مقولہ وضع کیا ہے

یہ آدمی کی موت یوم پیدائش ہی سے شروع ہو جاتی ہے: اس سے مراد
ہے کہ مختلف اعضائے بدن کے افعال طبعی کے رد و بدل سے باقی متبشر
ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس سے ایسڈائش (ترش خاک) پیدا ہوتی
ہے جس سے جاندار بافتوں کے اندر ترش مضر مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور
اس قسم کا زہر دار (ایسڈ) مادہ خلیات کی بربادی کا موجب ہوتا ہے۔
کیونکہ بافتوں کے اندر شوردار مواد پیدا ہونے سے ان کے افعال پر مضر
اثر پڑتا ہے۔ اسی وجہ سے جب غذا کا عمل انجذاب شروع ہوتا ہے تو شور
مواد اس میں مخلوط ہو جاتا ہے جس کے باعث خون اور طغری خلیات کے اندر کھاری
مواد جمع ہونے لگتا ہے +

فطرت نے جسمانی ضروریات رفع کرنے کے واسطے باقی خوراکوں کے اندر
سولہ قسم کے کھار بکثرت میا کر دیے ہیں۔ ترکاریوں اور پھلوں کے اندر جو معدنی
لٹک پائے جاتے ہیں۔ وہ لس سے مادہ کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے
وہ جسم کی ضرورت بہت اچھی طرح سے پورا کر سکتے۔ اور باسانی تمام تحلیل
ہو جاتے ہیں +

جب انسان تندرست ہوتا ہے تو کھار اور کھٹاس کی مناسبت باہمی بخوبی
تاکم رہتی ہے۔ اور علی طبعی بلا روک ٹوک ہوتے چلے جاتے ہیں۔ آدمی کی طبیعت
بشاش رہتی ہے۔ جسم میں توانائی اور دل میں انگ پیدا ہوتی ہے +
اگر ان سولہ کھاروں میں سے کسی کھار کی غذا میں کم ہو جانے سے

بافتوں کے اندر نمک کی فطری مناسبت گھٹ جائے۔ تو ایسڈ اوس (ترشی کے غلبہ کا مرض) پیدا ہو جاتا ہے۔ جو کھاروں کی وافر مقدار کی کمی کے باعث رونما ہوتی ہے اور اس میں علامات نمک کی نوعیت اور تناسب مقدار کے اعتبار سے ہوتی ہیں +

ہماری غذا میں جو معدنی نیکیات ہوتے ہیں۔ مثلاً پوٹاشیم۔ سوڈیم۔ کلسیم۔ میگنیشیا۔ سلیکہ۔ فاسفورس۔ کورین۔ آئرن۔ (لوہا) اور گندھک۔ وہ بنائی اجزائے غذا کے ساتھ خاص نسبت سے ترکیب پاتے اور جسم کے مختلف خلیات پیدا کرتے ہیں +

وجہ المفاصل کے زیر عنوان جو بیماریاں جیسے جوڑوں کی سوزش اور عصبی ناتوانی وغیرہ آتی ہیں۔ ان کی مزاحمت یا ان کے قبول کرنے کا میلان خلیات جسم کے عمل اخذ اب کی کمزوری یا طاقت کے تناسب پر منحصر ہے۔ اس سے بھی برعکس یہ امر قابل غور ہے کہ سولہ کھاروں کی فطری مقدار اور ان میں دئے مین کے باہمی تناسب پر جو نباتات کے اندر مرتب ہوتا ہے۔ قائم رہتا ہے +

بہت سے امراض جو اپنے مخصوص علامات کے لحاظ سے مختلف ناموں سے شمار ہوتے ہیں۔ ”معدنی کوتاہی“ کے زیر عنوان لکھنے چاہئیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ جسم کے اندر کا معدنی ذخیرہ گھٹ گیا ہے جس کے باعث فطری عمل خاطر خواہ انجام پذیر نہیں ہو سکتے۔ اس سے کئی بیماریوں کی ابتدا ہوتی ہے +

باختوں کے اندر نیکیات کیوں کم ہو جاتے ہیں؟ اس کی وجہ دریافت کرنا مشکل نہیں ہے۔ پہلا سبب تو یہ ہے کہ غذا میں ان چیزوں کی کمی واقع ہو گئی ہے جن کے وسیلہ سے کھارہم ہو سکتے ہیں۔ جیسے سبزیات۔ پھل اور اجناس اس کو تاہی کا علاج یہ ہے کہ ہری ترکاریاں اور کچے ہوئے پھل بکثرت کھانے چاہئیں۔ ترکاری ایسے طریقہ سے پکاؤ کہ وہ پانی پھینکا نہ جائے جس میں وہ پکائی گئی ہو۔ اور بعض ترکاریاں سلا دینا کہ روزمرہ کچی کھاؤ۔ رنگوں کے چاول اور سفید آٹا مت کھاؤ۔ ان کے اندر کے معدنی نمک خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے بجائے گیہوں کا اپنا پسوایا ہوا آٹا اور دسی چاول کھانے چاہئیں۔ روٹی کی غیر معمولی مقدار معدے میں ترشی پیدا کرتی ہے۔ اس وجہ سے وجع المفاصل کے شکیوں کو نسبتاً ہلکی مقدار میں کھانی چاہیے گوشت خواہ کسی قسم کا ہو۔ ترشی بکثرت پیدا کرتا ہے۔ جب جسم اس ترشی کے بے نتائج کی روک تھام کرتا ہے۔ تو جسم کے اندر کے جمع شدہ نمکات کی مقدار میں فرق آ جاتا ہے۔ اس وجہ سے گوشت کھانے سے جسم کے کاروں پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ وجع المفاصل کے بیماروں کو گوشت کھانے سے کس طرح ضرر ہو سکتا ہے۔ اب ہم پر یہ واضح ہو گیا ہے کہ اس کی ضرورت کیوں ہے +

قبض اور انٹسٹینوں کے اندر کی ترشی کے انجذاب سے بھی نیکیات کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اور یہ تیسرا سبب ہے۔ اس کا انسداد اور ضرورت

ہے۔ اوپر کی بحث سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وجع الفاصل یا تو معدنی ٹکوں کی مقدار اہم کی کوتاہی سے یا ان کی عدم بھر سانی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے حسب ذیل ہدایات پر کار بند رہو:-

ان غذاؤں سے احتراز کرو۔ جن سے ترشی پیدا ہوتی ہے۔ ایسی غذائیں بکثرت کھاؤ جن کے اندر کھار ہوتے ہیں۔ قبض مت ہونے دو +
پانی بکثرت پیو۔ تاکہ زہر دار مواد باسانی خارج ہوتا رہے۔ تازہ ہوا میں زندگی بسر کرو۔ تاکہ آکسیجن سے جسم کے اندر کا فضلہ جلائے گا کام بخوبی انجام پائے +

مذکورہ صدر پیش بندیوں کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ معدنی ٹک کچھ دنوں تک استعمال کئے جائیں۔ تاکہ ان کے وسیلہ سے نہ صرف جسم کی طبعی کوتاہی میں اضافہ ہو بلکہ ذخیرہ میں بیٹھی بھی ہو +

معدنی ٹک کی تحلیل اور انہماں چھد گلیٹوں کے وسیلہ سے انجام پاتا ہے۔ جو جسم کے مختلف حصوں میں پائی جاتی ہیں۔ اور ان میں گلے کے نیچے کے غدود۔ کلی۔ اور دھال جیسا غدہ۔ اور اعضا رسل کے غدود بھی ہیں۔ کیونکہ ان کے فعل کا اثر سبھی صحت و توانائی پر بہت پڑتا ہے۔ جب ان غدودوں کے فعل طبعی میں رخنہ واقع ہو جاتا ہے تو ٹکوں کی مقدار اور سبھی گھٹ جاتی ہے۔ جب ان کے فعل میں سستی واقع ہوتی ہے تو اس سے وہی اثر رونما ہوتا ہے۔ جو کھاروں کی مقدار کی کمی سے برآمد ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ تحلیل ہوئے بغیر ہی

جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے طبعا نکلیات کی مقدار گھٹتی چلی جاتی ہے +

اگر ایسی صورت رونما ہو تو ایسی ٹکیاں مہینوں تک کھانی جائیں جو مختلف غدوں کے اندر حلی رطوبتوں اور حیوانی غذائی اجسام سے بنائی جاتی ہیں۔ ہر روز استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ اور تجربہ کی بنا پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے +

معدنی اجزاء پیدا کرنے والے غدود پر سورج کی ذرا ٹٹ شاعوں کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اس وجہ سے دھوپ میں تاپنا بہت نفع آور ہوتا ہے۔ پہلے جذب ہی منٹ دھوپ میں بیٹھو۔ بعد ازاں تدریج میں اوڑھتے چلے جاؤ گورے آدمیوں کے سر اور ریزہ میں دھوپ لگنے سے ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

جہاں درد ہوتا ہے وہاں پرسینک دینے یا گرم پانی سے دھونے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جو لوگ آسودہ حال ہیں۔ انھیں ان شاخا نوں میں علاج کرانا چاہیے جو خاص اسی قسم کے امراض کے واسطے بنے ہوئے ہیں۔ ریڈیم اور بجلی کے علاج سے بھی وجع المفاصل کی شکایات رفع ہو جاتی ہیں +

Ultra violet rays.

ذیابیطس

ذیابیطس بھی غل انجذاب غذا کی برہمی سے پیدا ہوتی ہے۔ جس کے باعث جسم مواد شکرہ و نشائیہ کو مثلاً چینی اور نشاستہ وغیرہ جو غذا کے مختلف اجزاء کے اندر ہوتے ہیں جذب نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے خون اور بافتوں میں چینی کے اجزاء جوں کے توں بھر جاتے ہیں +

جب چینی کے اس قسم کے اجزاء خون اور بافتوں کے اندر پیوست ہونے لگتے ہیں تو اس کے باعث نمک کی مقدار میں تخفیف ہونے لگتی ہے۔ اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ نمک کی فطری مقدار کی کمی کے سبب سے ترشی بڑھ جاتی ہے۔ جو ذیابیطس کی محرک ہوتی ہے۔ قدرت اس کی روک خام اس طرح پر کرتی ہے کہ وافر مقدار چینی پیشاب کے راستہ سے خارج ہونے لگتی ہے۔ اور ذیابیطس کی سب سے بڑی علامت یہی ہے +

حال کے مشاہدات سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ جسم کی بافتوں کے اندر ایک کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو اپنے غل کیمیائی سے چینی اور نشاستہ کو حرارت جسمانی۔ عضلات اور قوت عصبی میں تبدیل کرتا رہتا ہے +

یہ چینی کو جذب کرنے والا مادہ بکثرت پیدا ہوتا اور فطری تناسب سے خون میں مخلوط ہوتا رہتا ہے جس کا محرک معدے کی پھلنی طرف گھٹی دار عضو لبلبہ ہے۔ اس وجہ سے ذیابیطس باطن کی شدہ خرابی ہے جو لبلبہ کے

فعل طبعی کے نقص اور اس سے پیدا شدہ مادہ کی کوتاہی ہے جس سے
افعال اعضائے بدن تھریک حاصل کرتے ہیں +

۱۹۲۲ء میں ٹرانٹوبونی ورسٹی دکنیڈام کے ڈاکٹر باٹنگ اور
بیسٹ نے اس امر کا اعلان کیا تھا۔ کہ ہم نے بلبہ کے اندکاوہ کیمیائی
مادہ نکال کر تیار کر لیا ہے۔ جس سے چینی تحلیل ہو کر جزو بدن بنتی ہے
اور اسے انہوں نے ان سولین کا نام دیا ہے۔ ان کا یہ بھی دعویٰ ہے
کہ اگر اس انوکھے مادے کو سوئی کی نوک پر لگا کر جلد کے راستہ سے
خون میں داخل کیا جائے تو مریض ذیابیطس کے خون اور پیشاب میں
کی چینی جھٹ پٹ نابود ہو جاتی ہے۔ اس مقصد سے دن میں کم از کم ایک
اور زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ سوئی کے ذریعہ یہ مادہ جلد کے راستہ
اندر پہنچانا چاہیے۔ تاکہ اسے چینی اور اس کی موجودگی کے مضر انجام
سے امان ملے۔ جب تک ان سولین سوئی کے ذریعہ سے جلد میں داخل
ہوتی رہتی ہے۔ چینی پیشاب میں نہیں آتی۔ مگر جب انسولین کا عمل بند
کر دو۔ تو چینی پھر آنا شروع ہو جاتی ہے۔ اب بلبہ خشک کی ترکیب
سے کئی دوائیں تیار ہو گئی ہیں۔ جن کے استعمال سے بہت نفع
ہوتا ہے +

چونکہ یہ مرض عمل اخذ آب کی بنتی ہے پیدا ہوتا ہے۔ اس وجہ
سے یہ ضروری ہے کہ غذا میں باتا معدگی اور فطری اجزائے خوراک

میں تنا سب پیدا کیا جائے۔ تاکہ ان سے وزن کی کمی و بیشی دور ہو کر
ضروری غذا بہت روٹھا ہو جس کی خوراک سے تعین کے واسطے سیمینا
بہا ہر دہائی ہے۔ کہ جو مہینے اور نشاستہ کی تحلیل کی طبعی قوت میں کمی دست
ہے اس وجہ سے اس کی غذا میں یہ چیزیں نہیں ہونی چاہئیں۔ اس کا
بدان ان کے ذریعہ سے قطع حاصل نہیں کر سکتا +

اگر اسے وہی خوراک دی جائے۔ جو وہ تندرستی میں کھانے کا
عادی تھا تو اس سے اس کے جسم کو کوئی توانائی حاصل نہ ہوگی۔ بلکہ گڑب
کے راستے سے ہر شکل جایا کرے گی۔ اور سخت مضر ثابت ہوگی۔
اور ذیابیطس کی تمام علامات پیدا ہو جائیں گی +
غذا

مریض ذیابیطس کے واسطے حسب ذیل غذا بہت مفید ثابت ہوگی
مریض کی خاص حالت کے اعتبار سے اس میں کچھ کمی بیشی ہو سکتی ہے
اس کا ایک مقصد یہ ہے کہ اس کے جسم کے اندر ترش مادہ پیدا اور
جمع نہ ہونے پائے۔ دوم یہ بات جاننا ضروری ہے کہ مریض کی مواد
شکر یہ و نشائیہ ہضم کرنے کی قوت کیسی ہے۔ ان دونوں باتوں کو نظر
رکھا گیا مقدار اور اجزاء مقرر ہونے چاہئیں۔ اور اس کی قوت
ہضم کی اصلاح کی جائے +

تین روز تک لگاتار مریض کو پتہ دار ہری ترکاریاں بھجوا کر ابال کر

یا خام دیتے رہو۔ پانی کے سوا اور کوئی چیز نہ دی جائے۔ اگر تین دن کے بعد پیشاب میں چینی پائی جائے۔ تو وہی غذا یعنی سبزیات دیے جاؤ۔ تا وقتیکہ پیشاب چینی سے پاک صاف نہ ہو جائے۔ بعد ازاں سبزیات کے علاوہ سیاحہن یا آلو یا جو کی روٹی بھی کھانے کو دی جائے۔ پہلے دن نصف ایک ہی کھانے کا کچھ بھر کر دو۔ پھر دن بدن اس کی مقدار تدریجاً بڑھاتے جاؤ۔ اور ہر مرتبہ ناپ کر دیکھائے +

ہر روز پیشاب کا ملاحظہ کرنا چاہیے۔ آیا چینی کی مقدار میں کچھ فرق پیدا ہوا ہے یا نہیں۔ اگر چینی آنے لگے تو سمجھ لو کہ مریض کا جسم اس سے زیادہ مقدار مادہ نشاستہ کی قبول نہیں کر سکتا۔ اس صورت میں جاول یا آلو کم کر دئے جائیں۔ جتنی مقدار چینی آنے کے وقت دی گئی تھی اس سے بعد ایک ستائی کم ہونی چاہیے۔ اور مریض کو اس پر ہفتے تک یا زیادہ مزہ۔ تک تقاضا کرنا چاہیے۔ پتے دار سبزیات بے تکلفی سے استعمال کی جائیں۔ غذا کی بڑی خصوصیت یہی ہے +

جب چند روز تک پیشاب میں چینی نہ آئے۔ تو غذا نشاستہ بھر شروع کر دینا چاہیے۔ اور جب از سر نو چینی بھلنے لگے۔ تو اس غذا میں ایک تھائی کے قریب کمی کر دینا ضروری ہے +
غذائے نشاستہ کے علاوہ مریض کو انڈے اور نیس بھی دینا چاہیے۔ بغیر لانی کے دودھ۔ اور پھوڑا پھوڑا کھن۔ زیتوں کا تیل۔ نشاستہ

کی روئی مشر اور آخر ڈٹ۔ سوئگ بھل و غیرہ بھی دینا چاہیے آخر اللہ کر
دونوں چیزوں کے کھانے میں احتیاط چاہیے۔ میٹھے یا نشاستہ کی
مقدار سے خالی بھل نہیں دینے چاہئیں۔ گوشت نہیں کھانا چاہیے
کیونکہ وہی سے بلا واسطہ ترشی پیدا ہوتی ہے +

الکل اور مہا کوکھل اخذ اب پر مضر اثر پیدا ہو سکتا ہے۔ اس وجہ
سے علاج میں رجحان واقع ہوتا ہے۔ اگر سہتہ میں ایک مرتبہ فاقہ کشی کی جائے
تو اس سے کہنہ مرضی ذیابیطس کو بہت نفع ہوتا ہے۔ یہ بات نہایت
ضروری ہے کہ پاقانہ فباغت آئے +

شک لبلبہ کی آمیزش سے جو دوائیں تیار کی جاتی ہیں۔ اگر وہ لگاتار
سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک استعمال کی جائیں۔ اور جیسا کہ پہلے بیان
ہو چکا ہے۔ غذا دی جائے۔ اور مرلین کی نشاستہ ہضم کرنے والی طاقت
کا خیال کیا جائے۔ تو اس کے لبلبہ کا بشرطیکہ اس میں کچھ سکت ہو۔
قدتی فعلی بحال ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کا مرض بہت بڑھ چکا ہے۔ ان کے
لئے یہی مناسب ہے۔ کہ وہ اسی علاج کو جاری رکھیں۔ عمر بھر اس کو
استعمال کریں۔ اس سے ان کی باقی ماندہ زندگی آسائش سے گذر سکتی
اور اس میں اضافہ ہو سکتا ہے +

Desiccated pancreatic preparations

سپرو

یہ بیماری اسہال کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ پیلا جھاگ والا مادہ بکثرت برآمد ہوتا ہے۔ عموماً صبح کے وقت کئی مرتبہ حاجت ہوتی ہے۔ منہ میں کچھ درد بھی ہوتی ہے۔ گالوں کے اندر اونڈیاں بڑھ چکی جاتی ہیں۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور جسم لاغر ہوتا جاتا ہے۔ اب سے چند سال پہلے یہ انشڑیوں کی بیماری سمجھی جاتی تھی۔ مگر اب پوچھ لیا اب کی بیماری قرار دی گئی ہے۔ جو چونہ کے اجزاء کے غذا تحلیل نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے +

اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ جسم کے اندر چونہ حل کرنے والی قوت نے پڑتال کر دی ہے۔ جس کے سبب سے جسم کے اندر چونہ کا تھکا پیدا ہو گیا ہے۔ چونہ کو حل کرنے کا کام ایک قسم کے غدود انجام دیتے ہیں۔ جس میں تلی۔ جگر۔ اور پرستھائی رائڈ کے غدود شمار ہوتے ہیں۔ جب سے یہ خیالی پیدا ہوا ہے۔ اسپرو کے بیماروں کا علاج پہلے سے بنیاد کا مہاجی سے ہوتا ہے +

طریقہ علاج یہ ہے۔ کہ مریض کو ایک ہفتہ سے دو ہفتہ تک پینگی میں لیجید ہنے کی ہدایت کی جائے۔ اور غذا صرف دو چھٹک محدود رکھنی چاہیے جسم کے اندر چونہ کی ضروری مقدار بڑھانے کے قصص سے اسے

دن میں تین مرتبہ دس گرین کیلیم لیک ٹیٹ کھلایا جائے۔ علاوہ
انہیں ایسی ٹیکیاں بھی دی جاتی ہیں۔ جن میں خشک تلی۔ جگر۔ اور
پرہیزگاری شامل ہے۔ دن میں تین مرتبہ یہ ٹیکیاں حسب حال مریض
کھلائی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت چوڑی مقدار بہم پہنچتی ہے
جس سے بہت جلد عمل انتخاب بحال ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ تک دودھ
پر گزارہ کرنے کے بعد دودھ یا غذائی غذا میں بتدریج اضافہ کرنے کے علاوہ
ہر روز کاری بھی کھانے کو دینی چاہیے۔ چھ ہفتہ کے علاج سے سپروکے
معمولی مریض اچھے ہو جاتے ہیں۔ وہ بدستور سابق معمولی غذا کھاتے
اور اپنے کو اور آدمیوں کی طرح تنومند کتے ہیں +
کئی بُرائی شکایات جو سپروکے تحت میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔ مگر
ناسور دار حالات میں رونما ہوتی ہیں۔ اگر اسی طریقہ سے علاج کیا
جائے تو افاقہ ہو جاتا ہے۔ حال میں ڈاکٹری میں جس قدر ترقی ہوئی ہے
اس میں اس کا یہ پہلو بہت مفید اور قابل قدر ہے +

کالا آزار

(مرقومہ ڈاکٹر ای۔ کلا رکی۔ ایم۔ ڈی)
کالا آزار ایسا مرض ہے۔ جو لیش من ڈیفنی نام کے کرم کے
زہر سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کی علامتیں یہ ہیں۔ بخار بے قاعدہ ہونا

ہے۔ بدن آہستہ آہستہ کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے۔ تلی بہت بڑھ جاتی ہے۔ اور خون کے اجزائے ترکیبی میں بہت فرق پیدا ہو جاتا ہے +

کالا آزار اور طیر یا میں امتیاز

کالا آزار فصل بخار سے بہت مشابہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اکثر داکٹر اسے غلطی سے طیر یا تصور کرتے ہیں۔ اصل یہ ہے کہ ان دونوں بیماریوں کی علامتیں بڑی حد تک بہت ملتی جلتی ہیں۔ بعض حالتوں میں تو مشابہت بہت گہری ہوتی ہے۔ اس وجہ سے تشخیص میں غلطی ہو جانا امر ضروری ہے۔ دونوں میں مریض کی تلی بڑھ جاتی ہے۔ اور دونوں میں خون کی قلت مختلف تناسب سے رونما ہوتی ہے۔ اور ایک ہی بیمار دونوں امراض کا شکار ہو جایا کر تلے ہے۔ ہاں یہ دونوں بیماریاں دو مختلف قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ طیر یا کے لاحق ہونے کا توتہ ہم کو ہے۔ مگر کالا آزار کے جراثیم کس طرح جسم کے اندر پہنچتے ہیں۔ اس کا تہ ابھی نہیں لگا ہے +

بعضوں کا یہ گمان ہے۔ کہ کھٹل کے کاٹنے سے اس مرض کے جراثیم جسم کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ مگر بڑے بڑے ماہر اس قیاس کو اس بنا پر معقول تسلیم نہیں کرتے۔ کہ اب تک اس کا کوئی زبردست ثبوت ہم نہیں پہنچا ہے۔ مگر اب یہ خیال عام ہے

کہ کالا آزار کے جراثیم کسی خون آشام۔ نئے جاندار۔ مثلاً مچھریا
ریت کھتی کے ذریعہ سے جسم میں دخل حاصل کرتے ہیں +
علامات مرض

سب سے بڑی علامت جسے مریض خود بھی جانتا ہے۔ تلی کا بڑھنا
ہے۔ یہ ایک دم نہیں۔ بلکہ آہستہ آہستہ پھیلتی ہے۔ ایک مہینے کے
بعد پھیل کر پیلیوں کے حلقہ سے جا لگاتی ہے۔ تیسرے مہینے ناف
اور پیلیوں کے کنارے کے مابین جا پہنچتی ہے۔ چھٹے مہینے میں
تلی ناف کے قریب جا رہتی ہے۔ اگر مرض شدید صورت میں ہو
تو تلی بہت جلدی جلدی پھیلتی جاتی ہے۔ اور تیسرے مہینے میں
ناف تک پہنچتی ہے۔ مگر عام طور پر اس کی رفتار ویسی ہے۔
جیسا پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ بالعموم تلی پیلی اور نزم نہیں معلوم ہوتی
مگر بعض حالتوں میں پیلی ہو جاتی ہے۔ تلی۔ نیچے کی طرف نہیں
بڑھتی۔ بلکہ پیچھے کی طرف پھیلتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو
اس کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ لیکن دیکھنے کے بعد ڈاکٹر کو اس کا
پتہ لگ جاتا ہے۔ تلی بڑھنے کے ساتھ ہی جسم ڈبلا اور کمزور بھی
ہوتا جاتا ہے۔ جس کا مرض کے جاگزین ہوتے ہی مریض کو بھی پتہ
لگ جاتا ہے۔ نا تو انی ایک دم لاحق نہیں ہوتی۔ بلکہ آہستہ آہستہ
روشنا ہوتی ہے۔ جوں جوں بیماری بڑھتی جاتی ہے۔ دبلا پن اور

گزوری بھی بڑھتی رہتی ہے +
بخار

جیسے حرقہ اور بلیریا کا بخار اس بیماری کا ایک خاصہ ہے۔ ویسے
کالا آزار کا بخار اس کی بڑی علامت نہیں ہوتا۔ بعض بیماریوں میں
تو یہ بخار بلیریا جیسا ہوتا ہے۔ اور بعض بیماریوں میں تب حرقہ جیسا
رہتا ہوتا ہے۔ مگر بعضوں میں یہ بخار نہ تو فصل اور نہ حرقہ کے بخار
کے مشابہ ہوتا ہے۔ کالا آزار کے بخار کی نرالی خصوصیت یہ ہوتی
ہے کہ جو میں گھٹنے میں دو مرتبہ چڑھتا اور اترتا ہے۔ اگر دو دو
گھٹنے کے بعد تھرماسٹر لگا کر دیکھا جائے۔ تو یہ بات ظاہر ہو جائے گی
کہ یہ بخار رات دن میں دو دفعہ چڑھتا اور اترتا ہے۔ اور اس مرض کی
یہ خاص علامت ہے +

خون کے تغیرات

خون کی ترکیب میں جو رد و بدل ہوتے ہیں۔ وہ بعض مریضوں
کالا آزار میں بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ پہلے خون کے سفید ذروں
میں تخفیف ہوتی ہے۔ تندرست آدمی کے خون کی خاص مقدار
میں ساڑھے سات ہزار سفید ذرے پائے جاتے ہیں۔ لیکن کالا
آزار کے اثر سے ان کے شمار میں بہت کمی واقع ہو جاتی ہے۔
معمولی مریضوں کے خون کی اسی مقدار میں سفید ذرے چار ہزار

ہائے گئے ہیں۔ علاوہ ازیں خون کے رنگین مادے یعنی سرخ ذروں میں کمی کو تا ہی واقع ہو جاتی ہے۔ لیبریا میں لال ذروں کا شمار کم نہیں ہوتا۔ اگر ہوتا ہے۔ تو خاص حالتوں ہی میں ہوتا ہے۔ دوسرے نقطوں میں اس سے یہ مراد ہے۔ کہ لیبریا کے پرانے بیمار کے چہرے کا رنگ جیسا زرد ہوتا ہے۔ ویسا کالا آزار کے اوسط درجہ کے مریض کا نہیں ہوتا +

علاوہ ازیں اور کئی چھوٹی چھوٹی علامتیں بھی ہوتی ہیں۔ جو اس حالت میں قابل قدر ہوتی ہیں۔ جب بڑی علامتوں کے ساتھ ملا کر ان پر غور کیا جائے۔ ان کا ذکر خالی از فائدہ نہ ہو گا۔ کالا آزار کے مریضوں کے ناک اور مسوڑوں سے اکثر خون نکلتا ہے۔ اور رطوبت دار جھیلیوں سے بھی خون برآمد ہوتا ہے۔ جس کا سبب یہ ہوتا ہے۔ کہ خون میں انجماد کی قوت نہیں ہوتی۔ اور ساتھ ہی مقدار میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دوسری علامت یہ ہوتی ہے۔ کہ مریض کے بال خشک اور بھر بھرے ہو جاتے ہیں۔ ان کی جھک جاتی رہتی ہے۔ بالوں میں قدرتی چکنا چٹ نہیں رہتی اس وجہ سے جھک بھی اڑ جاتی ہے۔ مریض کو سخت کھانسی ہو جاتی ہے۔ جیسے برونکائٹس میں ہوا کرتی ہے۔ اس کے سوا مریض کی پیشانی اور کنپٹی بھی سیاہ ہو جاتی ہے۔ جو اس بیماری کا بڑا

خاصہ ہے +
تشخیص مرض

مذکورہ بالا بڑی بڑی علامات کا پتہ لگانا چاہیئے۔ پھر یہ دریافت کرنا چاہیئے کہ بے قاعدہ بخار کب سے ہے۔ اور لاغری اور کمزوری کب شروع ہوئی تھی؟ خون میں کیسے ردوبدل ہوا ہے جس کا بھیجے ذکر آچکا ہے خون ملاحظہ کر کے کالا آزار کے جراثیم کا پتہ لگانا چاہیئے۔ تشخیص مرض میں خون تحلیل کر کے دیکھنا ضروری ہے۔ اسے الڈی ہائیڈرٹس کہتے ہیں۔ مگر بعض حالتوں میں خون کے ملاحظہ سے جراثیم کا پتہ نہیں لگتا۔ اس وجہ سے تلی میں ذرا سا سوراخ کرنے سے تشخیص میں آسانی ہو جاتی ہے۔ اور واقعی کالا آزار کے پتہ لگانے میں تلی کا سوراخ بہت عمدہ طریقہ تشخیص ہے۔ لیکن چونکہ اس میں اندیشہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے جب تک دیگر طریقوں سے آزما کر نہ دیکھ لیا جائے۔ تلی میں باریک سوراخ نہیں کرنا چاہیئے +

شفایانے کی امیدیں

اگر اس مرض کا خاطر خواہ علاج نہ کیا جائے۔ تو شفایانے کی امید نہیں ہوتی۔ مرض بڑھتا اور خطرناک صورت اختیار کرتا چلا جاتا ہے جس سے آخر کار مریض مر جاتا ہے۔ اور اکثر ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ جسم میں توانائی نہ ہونے کے باعث کوئی اور بیماری لاحق ہو جاتی ہے

جس کے سبب سے مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ علاج کی کامیابی اس بات پر موقوف ہے۔ کہ بیماری شروع ہونے کے کتنے عرصے بعد علاج کیا گیا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلہ میں علاج کیا جائے۔ تو شفا کی بہتر امید ہوتی ہے۔ اگر بیماری کے جڑ پکڑنے کے بعد علاج کیا جائے۔ تو تندرستی کی قوی امید نہیں ہو سکتی +

طریقہ علاج

تفصیل کے بعد ہی علاج ہونا چاہیے۔ کہنی کی رگ میں یا تو ٹائمار اینک یا اٹمی منی کا حل سوئی کے ذریعہ سے داخل کرنا چاہیے۔ اور یہ کسی ڈاکٹر سے کرنا چاہیے۔ یا ایسے آدمی سے کراؤ۔ جس نے اس کام کی باقت پیدا کی ہو۔ اس وجہ سے طریقہ علاج کی تفصیل۔ مقدار اور خوراک وغیرہ نہیں دیجائی +

انٹی منی (سرمہ) سے چوستی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔ اگر وہ استعمال کیجائیں تو زیادہ دیر لگتی ہے۔ اگر قیمتی مرکبات استعمال کیجئے ہائیں۔ تو کم عرصہ لگتا ہے۔ جو لوگ روپیہ خرچ کر سکتے ہیں۔ انہیں چاہیے۔ کہ آخر الذکر قیمتی دوائیں استعمال کریں +

پیشہ گیاں

کالا آزار کے مریض کی قوت جسمانی کم ہو جانے کے باعث محرقہ۔ اسہال۔ سبل اور نمونیا وغیرہ امراض اسے عارض ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کالا آزار کا بیمار نونیا کا شکار ہو جایا کرتا ہے۔ جو حلق کی نالی سے شروع ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اسی بیماری سے مرتے ہیں۔ دیگر شکایات میں بخش اور اسہال اور منہ میں جڑدار پھوڑا ہو جاتا ہے۔ اور ناک۔ مسوڑوں اور دیگر طوطی جھلیوں سے خون بہنے لگتا ہے +

اگر کالا آزار کے بارہ میں زیادہ حال پڑھنا چاہو۔ تو سٹڈ بک آف کالا آزار "مصنفہ نیٹر اور میور۔ مطبوعہ آکس فورڈ پریس سلاوا پڑھو +

ہالے کتے کے کاٹے کا علاج

از قلم ٹینٹ کرنل ای۔ ڈی۔ ڈبلیو۔ گرگ۔ ایم۔ ڈی۔ قائم مقام ڈائریکٹر بائیو ڈانسٹی ٹیوٹ۔ کسولی۔

زخم کا علاج جب پاگل ستکا کاٹ جائے۔ تو حتی المقدور فوراً زخم اچھی طرح دھو ڈالو پھر اسے گل لگا دو۔ سب سے اچھی چیز اس مقصد کے واسطے کار باگل ایسڈ ہوتا ہے۔ جو جلد کے اندر دھرتک سرایت کر جاتا ہے۔ اور پاگل کتے کے کاٹے ہوئے زہر کو ہلا دیتا ہے۔ اس سے وہ جگہ سن ہو جاتی ہے۔ جہاں پر لگایا جائے۔ در وقت ذرا دیر کے واسطے ہوتا ہے۔ اگر

کار بالک ایسڈ دستیاب نہ ہو۔ تو پرک نیٹ آن پرمائش یا تو خشک یا گاڑ حاصل بنا کر کاٹنے ہوئے مقام پر لگا دو۔ یا ٹاسٹریٹ ایسڈ خالص یا سلور ٹائیٹریٹ وغیرہ لگانا بھی مفید ہوتا ہے۔ مگر ان کی تاخیر خالص کار بالک ایسڈ کے برابر نہیں ہوتی +

یہاں پر اس بات کی تشریح ضروری ہے۔ کہ جلانے سے کیا مراد ہے۔ یعنی لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ دو ٹکڑے دانتوں کے زخم کو گل لگانے کی خاطر پانچ چھ پانچ جلد برباد کرنا۔ لازم آتا ہے۔ مگر وہ اس بات کو فراموش کر جاتے ہیں۔ کہ زخم کی تک جلد بچو مگر ضروری ہے۔ کتنے کے کاٹنے کو جلانے کے واسطے ضروری ہے۔ کہ باری باری دونوں دانتوں کے نشاؤں کا علاج کیا جائے۔ ان کے پہلوؤں کے علاوہ تھیک گوشت جلانا لازمی ہے۔ بعض دفعہ دانت کے نشان کو جوڑا کرنا پڑتا ہے۔ تاکہ زہر بخوبی جل جائے۔ جاں دانتوں کے نشان ملے ہوں۔ وہاں پر نشتر یا چاقو کی ٹیکس باریک نوک ڈال کر اسے کھونا ضروری ہے۔ مگر یہ یاد رہے کہ دور دور تک جلد جلنے نہ پائے۔ ورنہ زخم مندمل ہونے میں دیر لگتی ہے۔ سب سے مقدم بات یہ ہے کہ وہ بافتیں جل جائیں۔ جن پر کٹنے کے دانتوں کے زہر کا اثر ہو گیا ہو۔ ہاری رائے میں اگر کٹنے کے کاٹنے کے ایک دو گھنٹے کے اندر اندر زخم کی جگہ جیسے پنڈلی یا کلائی میں کاٹ کر طحہ کر دی جائے تو سارا زہر پلا مواد دور ہو جاتا

	فہرست مضامین	
نمبر شمار	مضمون	نمبر شمار
	اسہال	
۱۹۵ و ۱۹۶	اُس کے اسباب	۱
۱۹۷ سے ۲۰۲	اُس کا علاج	۲
۱۹۴	بچوں کے اسہال	۳
۵۹	استخوان	۴
۲۰۷	آرام کا دن	۵
۳۸۸	آرام کی ضرورت	۶
۳۵۴	آنکھ۔ اُس کا دگھنا اور علاج	۷
	انقبوا سنز۔ اُس کے اسباب اور علاج	۸
	امراض	
۶ سے ۲	اسباب	۹
۲۱۹	مٹا بولزم	۱۰
۳۳۱	نسوان	۱۱
۳۳۰	حیض نہ ہونا	۱۲
۳۳۶	شرنگاہ کے بیرونی امراض	۱۳

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۴	جلد اُس کا چلنا۔	۳۶۴ و ۳۶۵
۱۵	الکرمیہ	۳۶۴ و ۳۶۵
۱۶	چشم	۳۵۲ و ۳۵۳
۱۷	اُس کی حفاظت	۷۸
۱۸	خارجی شے کا پڑنا	۳۵۳
۱۹	دیگر بیماریاں	۳۵۶
۲۰	پپوٹوں کا سو جنا	۳۵۴
۲۱	درد	۳۵۷
۲۲	حفاظت کے قوانین	۷۸
۲۳	دکھنا	۳۵۵
۲۴	گوہری	۳۵۴
۲۵	گوش	۳۵۸
۲۶	انزال	۸۷
۲۷	آفتک۔ اسباب اور علاج	۳۶۷
۲۸	انڈا اور اُس کی سفیدی	۳۹۰
۲۹	امین	۳۳۳ و ۳۳۴
۳۰	آنت اُترنا	۳۸۳

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۳۱	انٹریاں	۱۶۷ و ۱۶۸
۳۲	اندھوریاں	۳۳۴
۳۳	آفتاب کی روشنی	۱۲۴ و ۱۲۵
۳۴	بانجھ پن	۳۳۸
۳۵	بچھو اور کنکبجورے کا علاج	۲۷۷
۳۶	بغل کا سیلان خون	۳۷۱
۳۷	بچہ پیدا ہونے پر اگر وہ سانس نہ لے۔	۱۷۷
۳۸	حادثات	۱۷۷
۳۹	پر سوت یا بخار زچگی	۱۷۹
۴۰	بچوں کی حفاظت	۱۸۱
۴۱	کی غذا	۱۸۶
۴۲	پرورش مصنوعی طریقے سے	۱۸۹
۴۳	کا رحم میں بڑھنا	۱۹۳
۴۴	کا زکام	۲۰۷
۴۵	کا نمونیا یا ذات الجنب	۹۰
۴۶	کی عام بیماریاں	۲۰۴
۴۷	کے منہ کا آنا	۲۰۴

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۴۸	بال	۵۹
۴۹	بیماری گناہ کا نتیجہ	۴۰۸
۵۰	بیری، بیری۔ اس کا سبب اور علاج	۲۶۲
۵۱	بھانپ کا ارزاں طریقہ	۴۱۴ و ۴۱۵
۵۲	باریک سوئی کرم	۲۷۵
۵۳	برہ پن	۳۵۸
۵۴	بو اسیر	۲۲۶ و ۲۲۷
۵۵	بوتل سے دودھ پلانا۔ (مصنوعی طریقے سے بچوں کی پرورش)	۱۸۹
	بخار۔ (دیکھو نمبر)	
۵۶	پینٹ ادویہ	۱۱۶ سے ۱۱۹
۵۷	پیش	۲۳۰
۵۸	پٹے	۶۴
۵۹	پاشویہ	۱۳۳
۶۰	پسیناں	۳۴۳
۶۱	پٹیاں	۳۶۶ سے ۳۶۸
۶۲	پتی باز صفا	۳۶۳
۶۳	بازو کی	۳۶۸

نمبر شمار	مضمون	نمبر شمار
۳۹۸	بچی گلجندرا	۶۴
۳۹۷	پاؤں کی پٹی	۶۵
۱۷۷	پر سوت کا بخار	۶۶
۱۲۸	پانی	۶۷
۳۳۹ سے ۳۴۲	پوڑے پنیاں	۶۸
۱	تندرستی کی قدر	۶۹
۱۰	اس کے قواعد	۷۰
۹۸ سے ۸۵	تولید	۷۱
۹۳ سے ۸۵	اور اعضائے تناسل	۷۲
۹۸ سے ۹۴	اعضائے مخصوصہ نسواں	۷۳
۱۱۵ سے ۱۰۷	بنا کو کا استعمال	۷۴
۲۰۵	تشخیص	۷۵
	تب	
۲۳۷	حرقة	۷۶
۲۹۳	دق	۷۷
۲۹۷ و ۲۹۳	نمونیا کے بعد	۷۸
۳۰۰	اس کا سبب	۷۹

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۸۰	دق - پیریز	۳۰۱
۸۱	علاج	۳۰۱ سے ۳۰۲
	آپ و بانی	
۸۲	زچگی کے بعد	۱۷۹
۸۳	جوزی	
۸۴	تقن کا رفع کرنا	۳۹۵
۸۵	تیار داری	۳۸۸ سے ۳۹۸
	تنفس	
۸۶	آلات تنفس	۳۰۴
۸۷	منہ سے سانس لینا	۳۹
۸۸	سانس لینا	۳۶
۸۹	تو اپنے خالق کو فراموش نہ کر	۴۰۴
۹۰	تندرستی کے چھ عام قاعدے	۱۰
۹۱	ٹھنڈی گدی	۱۴۱
۹۲	ٹہپہ بچر لینے کا طریقہ	۳۹۲
۹۳	جل جانا	۳۷۵
۹۴	جلق	۸۸

نمبر شمار	مضمون	نمبر
۹۵	جسم - اس کے حصے	۷
۹۶	جلد کا چھلنا	
۹۷	جل جانا اور اس کا علاج	۳۷۵
۹۸	جڑیں	۳۴۱
۹۹	جذام (دکھیو کوڑھ)	
۱۰۰	جریان الرحم	۳۴۳
۱۰۱	چچک	۳۱۷
۱۰۲	اس کا ٹیکہ	۳۱۹
۱۰۳	چھوٹے بچوں کی بیماریاں	۲۰۸ سے ۲۴۴
۱۰۴	چونے کا پانی (لائیم واٹر)	۱۶۶
۱۰۵	جاول کا پانی	۳۱۹
۱۰۶	حقنہ	۱۳۸
۱۰۷	کونین سے	۳۷۹
۱۰۸	ٹی بک ایسڈ کا	۲۴۹
۱۰۹	حل	۱۹۲
۱۱۰	وضع حل	۱۶۱

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۱۱	مادونات	۳۶۳
۱۱۲	خناق	۲۱۳ سے ۲۰۹
۱۱۳	خراسن حلق	۲۸۶ و ۲۸۷
۱۱۴	خون اور آلات خون	۴۵
۱۱۵	خون کا بہنا کھوپڑی۔ چہرے اور گردن سے	۳۷۰
۱۱۶	خارش	۳۴۰
۱۱۷	دامت اور ان کی حفاظت	۲۵ سے ۲۰
۱۱۸	کا درد	۲۵
۱۱۹	درازی عمر	۱۶۰ سے ۱۵۴
۱۲۰	سردی گرمی سے بچنا	۱۵۸
۱۲۱	اُس کے قواعد	۱۵۹
۱۲۲	دائی دودھ پلانے والی	۱۸۹ و ۱۸۸
۱۲۳	دوب لگ جانا	۳۷۸
۱۲۴	داد	۳۴۶
۱۲۵	دودھ	۱۸۷ و ۱۸۶
۱۲۶	داغ۔ اُس کا کام اور تصویر	۷۶ و ۷۷
۱۲۷	در دسر	۱۳۴

نمبر شمار	مضمون	نمبر شمار
۳۵۷	در دینی	۱۲۸
۱۳۴	دوش	۱۲۹
۲۵۴	دنگیو فیور	۱۳۰
۵۹	دھانچہ	۱۳۱
۲۲۵	ذبابیطس	۱۳۲
۲۹۳	ذات الحجب	۱۳۳
۲۹۱ و ۲۹۰	ذات الریہ	۱۳۴
۷۹ و ۷۵	زیر صحر کی ہدی	۱۳۵
۳۸۷ و ۳۸۶	رسولی	۱۳۶
۲۹۳	رائی کا پلاستر	۱۳۷
۲۰۶	رکتش	۱۳۸
۳۷۸	زہر کھانا	۱۳۹
۱۸۱ و ۱۷۷	زچہ - زچگی	۱۴۰
۲۸۳	زکام	۱۴۱
۳۷۱ و ۳۷۲	دبائی - دیکھو انفلوئنزا	۱۴۲
۹۰ و ۸۹	زخم اور اس کا علاج	۱۴۳
۶۳ و ۳۸	زنا کاری	۱۴۴
	سیدھا پٹھنا اور کھڑا ہونا	۱۴۵

نمبر شمار	مضمون	نمبر
۱۴۶	سر و بالش	۱۳۵
۱۴۷	سوزاک	۳۲۳
۱۴۸	عورتوں کا	۳۲۵
۱۴۹	علل	۳۳۶
۱۵۰	سر کی جوڑوں کے لیے	۳۴۲ و ۳۴۱
۱۵۱	سرف	۳۸۷
۱۵۲	سانپ کے کاٹے کا علاج	۳۷۷
۱۵۳	سنگ شہانہ	۳۸۴
۱۵۴	سنگھا کا نہر	۳۷۹
۱۵۵	سینج کرنا	۱۴۱
۱۵۶	سینک	۱۴۰
۱۵۷	اسپر	۴۳۰
۱۵۸	شرابوں کا استعمال	۹۹
۱۵۹	افردماغ پر	۱۰۲
۱۶۰	اس کی عادت کیسے چھوٹ سکتی ہے	۱۰۵
۱۶۱	شراب غذا نہیں	۱۰۱
۱۶۲	دوا نہیں	۱۰۵
۱۶۳	شفا بخش قوت کا چشمہ	۱۲۵ سے ۱۲۰
	شیر خوار بچے	

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۶۳	شیر خوار نیچے۔ اُن کا اسمال	۱۹۶ و ۱۹۵
۱۶۵	اُن کے اسمال کا روکنا	۱۹۶ و ۱۹۷
۱۶۶	شکایات مختلفہ	۳۸۷ سے ۳۸۲
۱۶۷	منیہ	۳۱۹
۱۶۸	منیہ نفس	۹۱
۱۶۹	طاعون	۲۵۸ و ۲۵۷
۱۷۰	عادت	۷۶
۱۷۱	غرق شدہ کی جان بچانا	۳۷۹
۱۷۲	عسل	۳۹۲ و ۱۳۷
۱۷۳	خدا کی نالی	۱۵ و ۸ و ۷
۱۷۴	غذا	۳۹۰ و ۳۹۱ و ۳۹۲ و ۳۹۳
۱۷۵	ناموافق	۱۹۹
۱۷۶	غدد	۲۸۹ سے ۲۸۰
۱۷۷	حلق	۲۸۰
۱۷۸	سکھی	۲۸۱
۱۷۹	غزارہ	۳۱۱
۱۸۰	فطرت کی آگاہی	۱۳۰

نمبر شمار	مضمون	نمبر شمار
۱۲۶	حق دیکھو آت اُترام فوری علاج	۱۸۱
۱۱	قبض - پانی کا پینا مفید	۱۸۲
۲۲۲ و ۲۲۳	اُس کے اسباب اور علاج	۱۸۳
۲۰۴	قولنج	۱۸۴
۲۷۰	کدو دانہ	۱۸۵
۱۵۳ و ۱۴۴	کھیرے یا جراثیم	۱۸۶
۲۱۶ و ۲۱۳	کھسرو - اور اُس کا علاج	۱۸۷
۲۷۹ و ۲۶۷	کرم امعا	۱۸۸
۲۷۶	کٹے وغیرہ کے کاٹے کا علاج	۱۸۹
۲۵۷	کوٹاہ بینی	۱۹۰
۲۷۸	کاربالک ایسڈ	۱۹۱
۲۷۶	کیل لگنا یا خدیویریں	۱۹۲
۲۶	کھانے کی چیزیں	۱۹۳
۳۲ و ۳۱	اور طریقے	۱۹۴
۲۷۷ و ۲۶۸ و ۲۶۷	کیچوے	۱۹۵
۲۱۸ و ۲۱۷	کن پھیرے	۱۹۶
	کھانسی (دیکھو سرخ)	۱۹۷

نمبر	مضمون	نمبر
۱۲۳ ۷ ۲۶	کارگر علاج	۱۹۸
۵	کبڑے بیماری پھیلانے والے	۱۹۹
۳۳۲	کھٹل - اور علاج	۲۰۰
۳۳۶	کھوروسس	۲۰۱
۸۳ و ۸۲	کان اور اس کی حفاظت	۲۰۲
۲۵۸	ہرہ پن	۲۰۳
۳۴۰ و ۳۵۹	مین اگر کچھ داخل ہو	۲۰۴
۳۶۹	کابنا	۲۰۵
۳۶۰	کا درد	۲۰۶
۵۵	کبڑا پھانا	۲۰۷
۳۵۶	گلرے پاکندرو	۲۰۸
۳۳۲ و ۳۳۹	کالا آزار	۲۰۹
۳۵۰	کوڑھ	۲۱۰
۳۳۲	گند حک	۲۱۱
۵۲ ۷ ۵۰	گردے	۲۱۲
۳۵۴	گوہری	۲۱۳
۱۴۰	گرم پانی کی تھیل	۲۱۴

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۲۱۵	کنج	۵۶
۲۱۶	گوشت بطور غذا	۲۸ و ۲۷
۲۱۷	گردن سے خون بہنا	۳۷۰
۲۱۸	لاکڑ کا کر	۲۱۷
۲۱۹	سوج	۳۷۲
۲۲۰	مجھڑ	۳۱۱ و ۳۱۲
۲۲۱	ملیر یا۔ اس کی علامات اور علاج	۳۱۱ سے ۳۱۶
۲۲۲	معدہ	۱۴
۲۲۳	کھچاں	۳۹۹ سے ۴۰۳
۲۲۴	حرقہ	۲۳۷
۲۲۵	مرگی	۳۸۵
۲۲۶	مریض کا کرہ	۳۹۲
۲۲۷	لسخہ جات	۴۱۱ سے ۴۱۸
۲۲۸	نظام عصبی	۶۸ سے ۷۷
۲۲۹	نمک کی مائش	۱۴۲
۲۳۰	نمک کا پوڈر	۲۴
۲۳۱	نجات دہندہ گناہ سے	۴۰۵

نمبر نمونہ	مضمون	نمبر نمونہ
۳۸۶	مگل جانا	۲۳۲
۳۹۴	نمونیا (دیکوڈات الریہ و ذات الجنب	۲۳۳
۲۶۹	نبض	۲۳۰
۱۵۷ سے ۱۵۷	ناروا (ٹری کینہ)	۲۳۵
	درزش	۲۳۶
	وبائی تپ (دیکوڈیریا)	۲۳۷
۳۸۵	وجع المغاصل	۲۳۸
۲۵۲ سے ۲۵۲	سہیضہ - اُس کے اسباب اور علاج	۲۳۹
۱۲۸	ہوا	۲۴۰
۳۶۲	ہڈی کا ٹوٹنا	۲۴۱
۳۶۳	اُس کا علاج	۲۴۲
۳۶۴	ہڈی کا جوڑے ہٹ جانا	۲۴۳
۳۳۲	سجکی	۲۴۴
۳۸۵	یرقان	۲۴۵



صحف و ثبات

اے۔ سی۔ سہلون۔ ایم۔ ڈی

یہ ایک رسالہ جو عام پسند آرد و زبان میں لکھا گیا ہے۔ اس میں عام بیمار یوں کے اسباب اسدا اور علاج کا بیان ہے۔ اس کتاب کا مقصد یہ نہیں ہے کہ یہ فائدہ ملی ڈاکٹر کا کام دے۔ بلکہ یہ ہے کہ یہ کتاب بڑھنے والے کی مدد کرے تاکہ وہ عقلمندی سے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق عمل کر سکے۔ یہ کتاب ایک ڈاکٹر کی تصنیف ہے جس سے مشرق میں سالہا سال مبدیہ نکل کام کر کے کافی تجربہ حاصل کیا ہے۔ لہذا اس کتاب سے تندرستی کے حصول کا وہ علم کماحقہ حاصل ہو جاتا ہے جس کی بالخصوص ہندوستان کے لوگوں کو سخت ضرورت ہے۔

آج کل لوگ یہ سوال پوچھتے ہیں کہ ہم کس طرح زندگی گزاریں؟ وہ چاہتے ہیں کہ سائنس دانوں کی تحقیقات کا بیان اس طرح لکھ دیا جائے کہ آسانی سے انکی سمجھ میں آئے۔ اور روزانہ زندگی کے طرز کے موافق ہو۔ چنانچہ اس جلد میں اس سوال کا جواب موجود ہے۔ یہ کتاب سادہ ترین زبان میں بالکل تازہ اور نہایت ہی معتبر علم پر مبنی ہے۔ یہ کتاب ان ڈاکٹروں کی موجودہ دریافت کے مطابق ہے۔ جو اُن قدر فی قاعدوں اور علاجوں کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ جس کا بیان اس کتاب میں درج کیا گیا ہے۔

اتاب صحت و بہار آب کو بتائی کہ

- ۱۔ تندرست رہنے کے لئے ”قوانین صحت“ پر کس طرح عمل کرنا چاہیے۔
- ۲۔ اپنی طاقت اور کھانے کی لیاقت کو کیونکر بڑھانا چاہیے۔
- ۳۔ بچوں کو کیونکر تندرست اور خوش رکھنا چاہیے۔
- ۴۔ حاملہ ماؤں کی حفاظت اور احتیاط کس طرح کرنی چاہیے۔
- ۵۔ ’وزا‘یدہ بچوں کی حفاظت کس طرح کرنی چاہیے۔
- ۶۔ تیر خوار بچوں کے لئے ’مصنوعی غذا‘ کیونکر تیار کرنی چاہیے۔
- ۷۔ بیماروں کی تیمارداری اور دیکھ بھال کس طرح کرنی چاہیے۔
- ۸۔ خانگی حادثوں میں کیا کرنا چاہیے۔
- ۹۔ متعدی بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے کیا کرنا چاہیے۔
- ۱۰۔ بہت بڑی عمر تک کیونکر زندہ رہ سکتے ہیں۔
- ۱۱۔ اعلیٰ ترین قدرتی علاج۔
- ۱۲۔ عام بیماریوں کی تشخیص۔
- ۱۳۔ گھر پر عام بیماریوں کے علاج کی ترکیبیں۔
- ۱۴۔ ایک سو ہندوستانی بیماریوں کے اسباب علامات اور ترکیب علاج۔
- ۱۵۔ آزمودہ پینتیس نسخے۔
- ۱۶۔ مردوں اور عورتوں کے مخصوص و پوشیدہ امراض کے متعلق قابل و ثوق معلومات۔

प. सी. सेलमन, एम. डी.

यह पुस्तक साधारण और अति सरल भाषा में अति सुगम और साधारण रोगों के कारण, रोक और चिकित्सा उपचार के विषय में है, परन्तु इस का यह आशय नहीं है, कि इष्ट डाक्टर वैद्य वा हकीम की जगह लें, परन्तु यह कि पढ़नेवालों की सहायता करे, कि अपने डाक्टर के कहने को बुद्धिमता से समझ कर उत्तमता पूर्वक पालन करें। इस को एक बड़े चतुर और खानी डाक्टर ने जिन को पूर्व की ओर मुख्य कर भारतवर्ष के रोगों का अनुभव है इन लोगों के निवाणार्थ बनाई है ॥

वर्तमानकाल में लोग यह प्रश्न करते हैं कि किस प्रकार रहना चाहिये? वे कहते हैं कि बड़े २ विद्वानों की खोज और अनुभव के सिद्धान्त सरल और सुगम भाषा में अनुवाद हिन्दी जाननेवालों के लिये प्रकाशित किया जाय कि इन को समझ कर प्रति दिन के जीवन में बुद्धिमता से बतें यह पुस्तक इच्छा को पूर्ण करती है। इस पुस्तक में वर्तमान की खोज की हुई बातों को जो जीवन के लिये अति लाभकारी और उपयोगी हैं इनको सरल और स्पष्ट करने के अतिरिक्त भाषा की सरलता पर पूर्ण ध्यान दिया है और ये सब विश्वास योग्य हैं इस में वे सब औषध और रोग जो वर्तमानकाल के योग्य और चतुर विद्वान डाक्टरों ने बुद्धिबल द्वारा खोजी हैं इनकी चिकित्सा उपचार और वर्णन पेसी स्पष्टता पूर्वक किया गया है, कि आशा है कि पढ़नेवालों को अति लाभदायक होगी क्योंकि इस में स्वाभाविक नियम और विधि चंगे होने की बताई गई है ॥

इस आध्याय में ३२८ पृष्ठ हैं ईन् अति उत्तम झाड़ंग की आकृति है जिन में ५ पूर्ण पृष्ठ पर अति उत्तम रंगीन आकृति है। वर्तमान संस्करण का मूल्य ग्रु है।

रंगीन आकृति	रु. आ.
केराटोल	६
कपड़े की साधा जिल्द	५
कागज़ की साधा जिल्द	४

स्वास्थ्य और दीर्घायु



इस पुस्तक में सरल रीति से यह बतलाया गया है कि किस प्रकार
साधारण बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं और उन के उपचार क्या हैं ॥

प. सी. सेलमन, एम. डी.

ओरिएंटल बायमेन पब्लिशिंग हाउस
साज्जबरी पार्क पूना ॥

ဆရာဝန်ကြီး၊ အေး၊ စီ၊ ဆလ်မန်(M. D.)စီရင်ရေးသားထားသော

ကျန်းမာခြင်းနှင့်အသက်ရှည်ခြင်းစာအုပ်။

ဤစာအုပ်သည်အထူးသဖြင့်လူတိုင်း၌ဖြစ်တတ်သော ရောဂါ၏မူလအရင်းများ၊ဆီးတားမြင်းများနှင့် ကုသခြင်းများတို့အကြောင်းကိုအများနားလည်လွယ်သောစကားဖြင့်၊ ရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းစာအုပ်သည် ဆေးဆရာကိုယ်စား သမားပြုလုပ်ရန် ရည်သန်ထားသည့်မဟုတ် ၎င်းကိုဘတ်သောသူတို့သည် ဆေးဆရာကညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း သီးသန့်နားလည်လျက် သာ၍လွယ်ကူစွာနှင့် လိုက်နာနိုင်သော စီရင်ရေးသားထားပေသည်။ အာရှတိုက်မှာနှစ်ပေါင်းများစွာဆေးကုသလျက် နေသော ဆေးဆရာဝန် ကြီးသည် ၎င်းစာအုပ်ကို စီရင်ရေးထားသောကြောင့် မြန်မာပြည်၌ အထူးသဖြင့် လိုနေသော ဥာဏ်ပညာကို ကျွန်ုပ်တို့အဘို့ ၎င်းစာအုပ်၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ယနေ့လူအများတို့က အဘယ်ကဲ့သို့အသက်ရှင်ရမည်ကိုမေးမြန်းလျက်နေကြရာ၊လူအများလွယ်ကူစွာနှင့်နားလည်၍သာမညသော လူတို့ကပင်အသုံးပြုနိုင်ပါမည်အကြောင်း လောကဓါတ်ဆရာတို့၏ဧည့်ရှိသည့်အရာများကိုအနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့်တကွ ပြန်ပေးသို့ရန်တောင်းပန်ကြသောကြောင့် ၎င်းတောင်းပန်ခြင်း ပြည့်စုံနိုင်သောအခါ ဤစာအုပ်ကိုထုတ်တော်စီရင်ရေးသားပေသည်။

ဤစာအုပ်သည်မေတ္တာတရားအတိုင်း ကုသလျက် နေကြသောဆေးဆရာများတို့က တွေ့ကြုံဘူးသောဗဟုသုတများနှင့်ညီညွတ်ပေသည်။

၎င်းစာအုပ်သည် စာမျက်နှာ ၃၂၂ ရုပ်ပုံဖြေပုံပါဝင်သည်။ ၎င်းပုံများတို့တွင် ဖြေသည့်ဆေးချယ်လွယ်၍ ထားပြီးသားဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးဖြန့်ဖြန့်ဝယ်ထားသောစာအုပ်များကို အောက်ပါ အသုံးနှင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ကြသည်။

ကရက်ထောလ်အနက်၊ ဖိ၊ ဂဲ၊ ဝါ

အဝတ်ဖုံးရိုးရိုး၊ ဤ၊ ဝါ၊ ဝါ

စက္ကလုံးရိုးရိုး၊ ငို၊ ငဝဲ၊ ဝါ

နု

ကျန်းမာခြင်းနှင့်အသက်ရှည်ခြင်း။

(ကာယသုခတည်းဟူသော)

ပါဏာဂုဏ်ဆေးကျမ်း။

HEALTH AND LONGEVITY.

ရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်း၊ မဖြစ်စေအံ့ငှါကွယ်ကာနည်း၊ ဆေးဝါးကုသ၊ ပြု
ကြည့်ရှုနည်းတို့ကို၊ သာမညလူ့ဘိုးနားလည်လွယ်သော စကားဖြင့်
ရေးသားဘော်ပြသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။

အေ၊ ဝီ၊ ဆယ်မုန်။ M. D. အင်မဒီ၊ ဘွဲ့မည်နာမခံယူသူဆေးဆရာကြီး
စီရင်ရေးသားသည်။

By A. C. Selmon, M. D.

Oriental Watchman Publishing House,
Salisbury Park, Poona, India.

S. D. A. Book Depot,
30 Voyle Road,
Rangoon.

သတ္တမနေ့ပုဉ်းအသင်း။
စာအုပ်တိုက်၊ ၃၀ ဝိုလ်လမ်း
ရန်ကုန်မြို့။

તન્દુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી

એ. સી. સેલ્મન એમ. ડી.

આ એક સર્વ સામાન્ય રોગના કારણ, અટકાવ અને સારવાર વિષે સાધારણ રીતે જાણીતી ભાષામાં લખાયેલું પુસ્તક છે. આ પુસ્તકનો હેતુ ફેમીલી ડાક્ટરની જગ્યા સાચવવાનો નથી, પણ ડાક્ટરને છુદ્ધિપૂર્વક મદદ આપવામાં વાંચનારને પણ તે મદદરૂપ થઈ પડે તે હેતુથી લખાયેલું છે. પૂર્વ તરફના દેશોમાં ઘણા વર્ગના અનુભવી ડાક્ટરે લખેલું હોવાથી આપણને આ પુસ્તક હિંદુસ્થાનના લોકોને જરૂરી એવું તન્દુરસ્તીનું જ્ઞાન આપે છે.

કુવી રીતે જીવન ગાળવું એ સંબંધી લોકો હાલ સુચનાઓ માંગે છે. તેઓની માગણી એ છે કે સાયન્સની શોધો સ્હેલાઈથી સમજી શકાય, અને દૈનિક જીવનમાં ઉતારી શકાય એવા શબ્દોમાં મુકાવી જોઈએ. તે માગણીના જવાબરૂપ આ પુસ્તક છે. એમાંથી ઘણીજ સાદી ભાષામાં ધણી તાજી અને વિશ્વાસપાત્ર બાબતો આપણને મળી શકે છે. આ પુસ્તકમાં પર્ણવેલી બાબતો જે ડાક્ટરોએ કદરતી રીતો અને સારવાર તરફ પોતાનું ધ્યાન ફેરવ્યું છે, તેઓની છેલ્લી શોધખોળ સાથે બરાબર મળતી આવે છે.

આ પુસ્તકમાં ૩૨૮ પાનાં છે, અને તેમાં સારી રીતે સમજાવેલા ૧૯ ચિત્રો છે, તેમાંના છ રંગીત છે, અને આખા પાના પર આવી રહે એટલા મોટા છે.

છેલ્લી સુધારેલી આવૃત્તિ નીચે પ્રમાણે મળે છે:—

ફરેટોલ લેદર કલૉથ (કાલા)	૬	૮
કપડાની રંગીત ફારણોવાળી	૫	૦
ચીકણા કાંગળ સાદી ફારણોવાળી	૪	૪

૩. આ.

તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી.

✽ ✽ ✽

સૌથી સામાન્ય એવા રોગોનાં કારણ, અટકાવ, અને સારવાર પર
ચાલુ ભાષામાં લખાણ.

કર્તા એ. સી. સેલમન, એમ. ડી.

ઓરિઅંટલ વાયમન પબ્લીશિંગ એસોસિએશન
સેલિસબરી પાર્ક, પુના, ઈન્ડિયા.

ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు

ఏ. సి. కెల్మన్, ఎం. డి.

సాధారణమైన వ్యాధులయొక్క కారణములను, వాటినుండి తప్పించుకొను ఉపాయములను, వాటిని నివారణచేయు విధములను గూర్చి సులభశైలిలో వర్ణించబడిన గ్రంథము. ఈ గ్రంథము కుటుంబములలో యుండు వైద్యునికి పరితిగా పుడయోగించబడుటకుకాదుగాని, చదువరులు వైద్యునితో యేకీభవించి తెలివితో పని చేయుటకు సహాయపడును. తూర్పుదేశమునందు చాలా సంవత్సరముల యనుభవముగలిగిన యొక వైద్యునిచే రచించబడినది. గనుక హిందూ దేశస్థులమైన మనకు ముఖ్యముగా అవసరమైన ఆరోగ్యశాస్త్రమును తెలుపుచున్నది.

ప్రస్తుతము యెటు ట్లొకవింశతవ శతాబ్దము యువదేశము విషయమై ప్రశ్నిమానపడును అడుగుచున్నాడు. సాస్త్రజ్ఞులు నూతనముగా కనిపెట్టిన శాస్త్రము, ప్రతివారను గ్రహించి, వారి యనుదినబ్రతుకునందు పుడయోగించుట సులభశైలిలోకి తీర్చుమా చేయబడవలయునని వారు కోరుచున్నారు. ఈ గ్రంథము, ప్రపంచవికి జవాబుగాయున్నది. ఇది సమస్తగినిదియన, చాలా నూతనమైనదియైన సమాచారమును మనకు అనుగ్రహించుచున్నది. ప్రస్తుతము వైద్యులు కనిపెట్టిన నూతన శాస్త్రమునకు యీ శాస్త్రము సంబంధించియున్నది. వారు యిందు వివరించబడిన స్వాభావిక పద్ధతులను, చికిత్సలను చేయువాడైయున్నారు.

ఈ గ్రంథమునందు 277 పుటలున్నవి.

ఇందు రెండు పుటలలో ఉపహరణ పటములను, పీటిలో రిచూర్ను రంగులతో ఆరు పుటలనిండ వివరించబడియున్నది.

ప్రకటనకు కెలటర్ (సంపుట లేక ఎరువు)..... రూ. 6-8-0

గుడ్డతో కట్టబడినది..... 5-0-0

కర్మగోళముతో సరిచేయబడిన అంచుగలది..... 4-4-0

ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు

సాధారణమైన వ్యాధులయొక్క కారణములను, వాటినుండి
తప్పించుకొను ఉపాయములను, వాటిని నివారణ చేయు
విధములను గూర్చి సులభమైన లిప్తో వ్రాయబడిన
యొక గ్రంథము

ఏ. సి. సెల్మన్, ఎం. డి.

(A. C. Selmon, M.D.)

గారిచే రచింపబడినది

ఓరియంటల్ వాచ్ మెన్ పబ్లిషింగ్ హౌస్,

పాలిస్టరీ పార్క్, పూనా, ఇండియా

ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು

ಎ. ಸಿ. ಸೆಲ್ಮ್, ಎಂ.ಡಿ. ಯವರಿಂದ

ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಉಪಚರಣೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಸುಲಭಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯನಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಓದುವವರಿಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರುಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಹಿಂದೂವೇಶ್ವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುವ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲವೇಷ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನರು, ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೂತನವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರತಕ್ಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲವೇಷ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೂತನವಾದ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಲಭ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದ ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ೩೭೬ ಪುಟಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ೬೯ ಸಾಧಾರಣ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮತ್ತು ೬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುಟದ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ರಚನೆಯು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಹಾಗೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.

“ಕೆರಟೋಲ್” ರೂ. ೬ ೦ ಕ್ಲಾತ್ ಪ್ಲೇಯರ್ ಎಡ್ಜಸ್... ರೂ. ೫ ೦
 “ಪಾರ್ಕ್‌ಮೆಂಟ್” ಪ್ಲೇಯರ್ ಎಡ್ಜಸ್ ... ರೂ. ೪ ೦

ಆರೋಗ್ಯವು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವು



ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾದ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ, ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಜೀಕಿಸ್ಸೆಯನ್ನು
ಕುರಿತು ಸುಲಭಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಗ್ರಂಥ

ಡಾಕ್ಟರ್ ಎ. ಸಿ. ಸೆಲ್ವೇಯವರಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

,



ಹಿರಿಯೆಂಟಲ್ ನಾಜ್‌ವ್ಯಾನ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್,
ಸಾಲಿಸ್‌ಬರಿ ಪಾರ್ಕ್, ಪುನ, ಇಂಡಿಯಾ.

अगदीं सर्व साधारण रोगांची कारणे, प्रतिबंधक उपाय आणि करावयाचे उपचार यांविषयी सोप्या व बालवोध भाषेत विवेचन असलेला ग्रंथ; आपल्या नेहमीच्या डॉक्टरांच्या ऐबजी हा ग्रंथ उपयोगात आणावा असा मुळीच हेतु नसून उलट वाचकांना जाणते रणानें डॉक्टरांशी परस्परसाध्यानें उपचार वगैरे करावयास साद्या वहावे असाच ह्या ग्रंथाचा उद्देश आहे. सदरहु ग्रंथ पूर्वेकडील देशात पुष्कळ वर्षे अनुभव घेतलेल्या एका डॉक्टरान लिहिला असून विशेषतः हिंदुस्थानच्या लोकांना आवश्यक असलेले आरोग्य-विषयक ज्ञान ह्यांत आले आहे.

संप्रत आपण कसे राहावे-जगावे यासंबंधाचे शिक्षण मिळावे म्हणून लोक मागत आहेत. त्यांचे असे ह्मणणे आहे की, शास्त्रज्ञांनी लाविलेल्या शोधांचा अद्या भाषेत अनुवाद करण्यात यावा की, ते सहज समजून येऊन आपल्या रोकच्या आयुष्यक्रमाच्या संबंधाला जुळवून घेतां यावेत. अशा मागणीचे ऊर्फ विनंतीचे हा ग्रंथ अचूक उत्तर आहे. हा ग्रंथ आपल्यापुढे अगदी आधुनिक आणि विश्वसनीय अशी खात्री लायक माहिती-ज्ञान अत्यंत सोप्या भाषेत मांडीत आहे. ही माहिती हल्लीचे डॉक्टर लोकां ने ह्या ग्रंथात वर्णिल्याप्रमाणे नैसर्गिक पद्धति आणि उपचार यांकडे वळू लागल आहेत त्यांच्या अगदीं अलीकडील शोधाशी सुसंगत अशी जुळती आहे.

ह्या ग्रंथाची ३२८ पृष्ठे सालीं असून त्यांत ६९ चित्रे वातलीं आहेत. त्यातील ६ रंगीत असून मर पृष्ठ अशी आहेत.

नवीन सुधारलेली आवृत्ति खालील प्रमाणे मिळू शकते:—

	रु.	भा.
कॅरेटोल-लेदर क्लॉथ बांधणी (काळी अगर लाल)	.	६ ८
कापडी बांधणी, रंगीत कडा.	.	५ ०
कागदी बांधणी, जाड पुडा, साड्या कडा.	.	४ ४

आरोग्य आणि दीर्घायुष्य

*

*

*

मगदीं सर्व साधारण रोगांचीं कारणें, प्रतिबंधक उपाय आणि उपचार
यांविषयीं सोप्या भाषेंत केलेलें विवेचन

ए. सी. सेळमन, एम. डी.

ओरिएंटल बॉचमन पब्लिशिंग हौस
सेलिसबरी पार्क, पुणे, इंडिया

স্বাস্থ্য বিধি ও গাইড্‌স্‌ চিকিৎসা ।

এ, সি, সেল্‌মন্‌, এম্‌, ডি ।

সাধারণ রোগসমূহের কারণ নির্দেশ, প্রতিরোধ এবং প্রতীকার এই পুস্তকটিতে সরলভাষায় সন্নিবিষ্ট করা হইল । চিকিৎসকের স্থান অধিকারার্থে নহে, বরং পাঠক যেন তাহাব সহিত সহযোগিতা করিতে পারেন, ইহাই গ্রন্থকারের উদ্দেশ্য । পুস্তকটি প্রাচ্যদেশে বহু-বৎসর চিকিৎসা-কার্যে অভিজ্ঞ এক স্থানিগুণ চিকিৎসক দ্বারা লিপিত হইয়াছে বলিয়া ভারতবাসী-দিগের জন্য স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় জ্ঞান আনয়ন করিয়াছে ।

স্বাস্থ্য কিরূপে বজায় রাখিতে পারা যায়, অধুনা সকলেই এই বিষয়ে উপদেশ-প্রার্থী । জন সাধারণের এই ইচ্ছা যেন বৈজ্ঞানিকদিগের আবিষ্কৃত বিষয়গুলি প্রাক্কল ভাষায় লিপিয়া সকলকে বুঝাইয়া দেওয়া হয় । ঈদৃশ আশা পূরণার্থে এই পুস্তকটি মুদ্রিত হইল । ইহাতে রোগ প্রতীকার সম্বন্ধে সর্বাপেক্ষা আধুনিক এবং বিশ্বস্ত সহগদ্যাদি সন্নিবিষ্ট হইল । সুবিধাভূত চিকিৎসকদিগের আধুনিক আবিষ্কৃত রোগ প্রতীকারের স্বাভাবিক উপায় অবলম্বন করিয়াই পুস্তকটি লিপিত হইল ।

পুস্তকটিতে ৩৩৯ পৃষ্ঠা, এবং ৭৮টি চিত্র দেওয়া হইল, তন্মধ্যে পাচটি রঞ্জিত । নিম্নলিখিত সাধাইয়ে পাওয়া যায় :—

কেরাটল—পার্শ্ব-রঞ্জিত	৬৥০
কাপড়—সাদা পার্শ্ব	৫
কাগজ ” ”	৪৥০
						প্রকাশক

স্বাস্থ্য বিধি ও গার্হস্থ্য চিকিৎসা

সাধারণ ব্যাধিসমূহের কারণ, নিবারণ ও চিকিৎসা সহজে
প্রাঞ্জল-ভাষায় লিখিত গ্রন্থ ।

এ, সি, সেল্‌মন্, এম্, ডি, প্রণীত ।

ওরিয়েণ্টাল ওষাচ্‌ম্যান্ পাৱির্শিং হাউস্,
পোস্ট বক্স ৩৫, পুনা ।

